

Cărțile acestea sunt

lecții de viață.

9 9

Pentru noi toți.

t cărți cheie 1

CURAJUL

DE A FI

VULNERABIL

CURTEA VECHIE PUBLISHING

București, 2016

Dr. BRENFE BROWN (n. 1965) este profesoară și cercetătoare la Colegiul Postuniversitar de Asistență Socială de la Universitatea din Houston, Texas. În ultimii treisprezece ani, a studiat vulnerabilitatea, curajul, sentimentul valorii personale și cel al rușinii.

Este autoarea a trei cărți care au ajuns nr. 1 pe lista celor mai bine vândute titluri a cotidianului *The New York Times*: *The Gifts of Imperfection (Darurile imperfecțiunii)* în 2010, *Daring Greatly* (textual: îndrăznește mult) în 2012 și *Rising Strong (Ridică-te puternic)* în 2015.

Este fondatoarea și directoarea comunităților de învățare online *The Daring Way* („Calea îndrăzneță44) și *Courage Works* („Curajul funcționează44), care oferă e-cursuri, ateliere și subiecte de interviuri pentru persoanele private și organizațiile pregătite pentru o viață mai curajoasă, pentru a iubi și conduce.

Conferința ei din 2010, „Puterea vulnerabilității44, din seria TEDx Houston, se numără printre primele cinci conferințe TED ținute în lumea întreagă și a fost vizualizată online de peste 25 de milioane de utilizatori.

Brene Brown locuiește la Houston, împreună cu soțul ei, Steve, și cei doi copii. Ellen și Charlie.

Cartea de față a fost tradusă în peste treizeci de limbi, în toată lumea.

CURAJUL

DE A FI VULNERABIL

SCHIMBĂ FELUL ÎN CARE TRĂIEȘTI.

IUBEȘTI, EDUCI ȘI CONDUCI

BRENE BROWN

Traducere din limba engleză de

LIVIU DASCĂLU și CRISTINA RUSU

Cuvânt-înainte la ediția în limba română de

GASPAR GYÖRGY și OTILIA MANTELEERS

CURTEA (Î)VECHE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BROWN, BRENE

Curajul de fi vulnerabil: schimbă felul în care trăiești,
iubești, educi și conduci /

Brene Brown; cuvânt-înainte la ediția în limba
română de Găspăr Gyiirgy și Olivia Mantelers; trad. de
Liviu Dascălu și Cristina Rusu.

— București: Curtea Veche Publishing, 2016

ISBN 978 - 606 - 588 - 864 - 7

I. Găspăr Gyiirgy (pref.)

II. Mantelers, Olivia (pref.)

III. Dascălu, Liviu (trad.)

IV. Rusu, Cristina (trad.)

159.98

Editor: Grigore Arsene

Redactori: Răzvan Năstase, M. Gafița

Tehnoredactare și corectură: Dragoș Dumitrescu, M.
Gafița

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091

redacție: 0744 55 47 63

distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36
97 21

fax: 021 223 16 88

redacțiecurteaveche.ro

comenzicurveaveche.ro

www.curteaveche.ro

BRENE BROWN

*Daring Greatly: Hau: the Courage Io be Vulnerable
Transforms the Way We Live, Love, Parmt, and Lead*

Copyright © 2012 Brene Brown

Published by arrangement with Gotham Books, a

member of Penguin Group (USA) Inc.

AU rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part, in any form.

© CURTEA VECHIE PUBLISHING, 2013

pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978 - 606 - 588 - 864 - 7

CUVÂNT-ÎNAINTE

la ediția în limba română

Gaspăr György psiholog clinician și psihoterapeut relațional

Otilia Mantelers expertă în *parenting*

CURAJUL DE A FI VULNERABIL este o poveste reală despre curajul de A FI cu adevărat TU, despre importanța acceptării de sine într-o perioadă în care perfecțiunea pare a ne defini fiecare gest, alegere sau mișcare din repertoriul comportamental. A-ți permite să fii vulnerabil, să îndrăznești să spui *nu*, după ce toată viața ai spus *da*, să crezi și să simți că-ți ajungi ție însuți, într-o lume în care nimic nu e suficient de bun sau de interesant, să-ți iei inima în dinți și să vorbești despre părțile întunecate ale sufletului tău - toate acestea necesită o schimbare de perspectivă și o nouă viziune la nivel personal și relațional.

Credem că orice schimbare începe cu o revoluție interioară, activată de transmiterea directă a mesajului că „se poate și altfel” - se poate să trăim și fără să tragem pielea de pe noi; se poate să iubim și fără să ne mai ascundem după tone de armuri și ziduri defensive; se poate să fim părinți buni și fără să renunțăm la noi înșine și să ne rușinăm copiii sistematic; se poate să fim lideri și fără să criticăm sau să ne îndreptăm armele psihologice împotriva celor de lângă noi. Iar dr. Brene Brown, cercetătoarea care a scos rușinea și vulnerabilitatea

6

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

la lumină, descrie mecanismul necesar acestor schimbări, într-un limbaj simplu și accesibil, lăsându-ne impresia că stăm la povești cu un prieten cald, grijuliu și,

mai presus de toate, extrem de sincer.

În calitate de terapeuți relaționali, întâlnim zilnic oameni care sunt în căutare de răspunsuri și explicații la o multitudine de reacții automate sau tipare comportamentale, despre care avem profunda convingere că nu ne aparțin, dar față de care ne-am atașat, dintr-o lipsă disperată de alternative sănătoase pentru supraviețuire.

GASPAR GYÖRGY: M-am născut și am crescut într-o familie în care singurele momente când se vorbea despre emoții erau atunci când se căuta un vinovat sau când mi se spunea ce n-ar trebui să simt: să nu simt frică, pentru că este o dovadă de slăbiciune; să nu simt furie, pentru că este o dovadă de răutate; să nu simt bucurie, pentru că „mâine sigur vei plânge”. Iată de ce, pentru a-mi păstra sentimentul de apartenență, o viață întreagă mi-am imaginat că, „dacă simt, înseamnă că e de rău”, și ani de zile m-am străduit să-mi înec emoțiile, pentru a corespunde unui tipar ideal – ajungând să dezvolt, în timp, diferite forme de anxietate și evitând în mod constant nenumărate șanse de creștere și dezvoltare, numai pentru că nu mă puteam raporta la acestea ca un om sculptat în stâncă. Mai mult sau mai puțin conștient, am ajuns, cu timpul, să-mi fiu necunoscut, devenind tot mai străin față de mine însumi și de lumea mea interioară – pentru că această distanțare față de vulnerabilitate (orice urmă de teamă sau activare emoțională), a fost cu adevărat o deconectare, în primul rând față de mine însumi și apoi față de omenescul din noi. Iar pentru a-mi cultiva iluzia unei vieți împlinite, m-am străduit să-i determin și pe alții să se îndrepte spre procesul de asumare a vulnerabilității – eu rămânând confortabil în fotoliul meu de psihoterapeut, ascunzând în mine teama că „adevărul meu cuvânt-Înainte la ediția în limba română

nu ajunge; slăbiciunea mea e dezgustătoare și respingătoare”. Anii au trecut și mă simțeam un șarlatan, care nu face nimic altceva, decât să se pretindă ceva ce nu

este, doar ca să fie acceptat și apreciat social și relațional – spunând mereu: „Sigur, cu mare drag”; alegând să le fie bine altora și, din păcate, rău mie; exagerând cu munca și ignorându-mi sănătatea și nevoia de odihnă. Toate acestea m-au sabotat până în urmă cu câțiva ani, când am conștientizat că, oricât de mult aş fugi de emoții, acestea mă vor ajunge mereu din urmă; sau că, oricât de mult le-aş face altora pe plac, ei ar putea fi mereu dezamăgiți și nemulțumiți de imperfecțiunile mele. Și acela a fost momentul în care am ales să nu-mi mai fie frică de mine, să nu-mi mai ascund vulnerabilitatea și să încep să trăiesc „cu toată inima”. Recunoscând astfel, după ani de repetate eșecuri și nopți nedormite, că a simți emoții înseamnă a rămâne viu, a le accepta înseamnă a mă (re) conecta (la mine însumi și la ceilalți), iar a le pune în cuvinte este o adevărată dovadă de curaj, într-o cultură plină de cinism și critică. Astfel, fiecare dintre noi are posibilitatea să aleagă între autenticitate și ignorarea de sine; între starea de bine și ipocrizie – important este să știm, însă, că se poate și într-altfel, că, în ciuda faptului că nu ne putem schimba istoria, putem rescrie părți din povestea noastră, asumându-ne trecutul și angajându-ne conștient în procesul de integrare nu doar cognitivă, dar și emoțională, a istoriei de viață. Pentru că, oricât de seducătoare ar fi promisiunea unei vieți perfecte, aceasta se referă la renunțare, la rușine, la prefăcătorie și suferință. În timp ce o viață imperfectă este o poveste cu plusuri și minusuri, cu durere și vindecare, cu vulnerabilitate și implicare, cu mult curaj și asumare, cu nenumărate momente de cădere și ridicare.

OTILLA MANTELEERS: Pentru mine, provocarea cea mai mare, la vârsta de adult, este aceea de a mă cunoaște și a simți cine sunt eu cu adevărat, de a mă plăcea cum sunt, ca femeie. De a mă accepta, nu numai cu părțile mele de „zâna cea bună”.

8

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

care împrăștie bucurie, lumină, și le zâmbește celor

din jur, ci și cu părțile de „vrăjitoarea cea rea”, căreia i se aprind ochii când se înfurie, care bate din picior când nu i se respectă drepturile, chiar dacă uneori prea tare, și-i deranjează pe cei din jur. Încă de la cea mai fragedă vârstă, ca să nu pierd aprobarea, acceptarea și iubirea părinților și a persoanelor din jurul meu, mi-am dezvoltat un mecanism seducător de a primi dragostea: acela de a studia fiecare persoană cu care interacționez zilnic, de a observa de ce avea nevoie și de a-i îndeplini acea nevoie. Dacă bunica simțea nevoie s-o ascult, asta făceam. Dacă tata avea nevoie de curățenie, atunci o făceam; dacă altcineva avea nevoie de apreciere și laude, eu intuiau și le ofeream. Și cel mai înfricoșător este că ajunseseam să fac lucrul acesta la vârsta de 7 ani și-l făceam cu multă naturalețe. Eram copilul grozav, iubit de profesori, iubit de colegi, dar... destul de singură în interiorul meu. Singură, pentru că, desigur, nu puteam juca rolul acesta în toate relațiile: cu prietenii apropiați, cu fratele meu, îmi „dădeam arama pe față”! Și această contradicție - între cum eram percepută în exterior și fățărnicia pe care credeam c-o am, pentru că, în adâncul meu interior, nu eram zâna cea bună - mă sfâșia în două. Cu cât mă simțeam mai rea în interior, cu atât încercam să fiu mai bună cu cei din exterior, ca să mă asigur că primeam acea dragoste. Brene Brown și această carte fabuloasă au contribuit enorm la acceptarea părții așa-zicând „rele” din mine, care, de fapt, nu-i așa. Am înțeles că am și eu niște frici, niște furii care provoacă acele comportamente pe care cei foarte apropiați le văd și nu le plac. Am înțeles din această carte că am nevoie să-mi cultiv relații de încredere, în care celălalt nu se teme de mine în postura de „vrăjitoare”, că, dimpotrivă, o place și vede și dincolo de ea: vede o fetiță care a fost cândva rănită, iar acum vine la lumină, fiindcă asta își dorea dintotdeauna. Am înțeles de la Brene Brown cât de eliberator este să nu mă simt rușinată, atunci când NU le fac pe toate, așa cum sunt obișnuite femeile să audă pe toate canalele mass-mediei: mă aranjez, ca să arăt

bine, să am o carieră în creștere de la un an la altul, să fiu o femeie de casă exemplară, să gătesc, să îngrijesc, să am zilnic energia sexuală la cote maxime, să fiu prietenă bună, colegă înțelegătoare, șefă diplomată, deopotrivă empatică și fermă!

Curajul de a fi vulnerabil este o carte pentru bărbați și femei, pentru părinți și lideri, pentru frați și bunici, pentru prieteni și profesori – pentru toți cei care cred că puterea relațiilor este mai mult decât un alt clișeu forțat, într-o lume dominată de auto-suficiență, perfecționism și neîndestulare. Este o carte despre curajul de a face invizibilul vizibil și de a ne asuma riscul de a fi descoperiți. Cei mai mulți oameni față de care ne relaționăm spun cât de mult au obosit sub povara fricii de a nu greși, de a nu fi judecați, criticați – cu alte cuvinte, cum se stinge, încetul cu încetul, tot ce este omenesc în noi, energia de a face lucruri, speranța că ne poate fi mai bine, curajul de a visa și lupta pentru viitorul mai bun, încrederea în divinitate și convingerea că suntem mai mult decât am fi crezut vreodată.

Dacă ar fi să oferim un Premiu Nobel pentru cea mai bună carte de auto-cunoaștere și inteligență relațională – fără ezitare, autoarei Brene Brown i-ar fi decernat, pentru munca de cercetare depusă ani de zile, în spiritul înțelegerii și promovării prețuirii de sine, dar și pentru autenticitate și tenacitate, când vine vorba despre auto-dezvăluire și transpunerea datelor științifice într-un limbaj accesibil oricui. Iar dincolo de toate acestea, avem convingerea că o conversație sinceră despre relaționare, rușine, vulnerabilitate și curaj poate schimba o viață, o familie, o comunitate, chiar o întreagă națiune.

RECUNOȘȚINȚA MEA

Nu bucuria e cea care ne face recunoscători; recunoștința e cea care ne aduce bucuria.

Fratele David Steindl-Rast.

AGENȚILOR MEI LITERARI, Jo-Lynne Worley și

Joanie Shoemaker: Vă mulțumesc, pentru c-ați crezut în mine și în această lucrare.

Managerului meu, Murdoch Makinnon: Ești un copilot extraordinar. La cât mai multe aterizări perfecte!

Redactorului meu, Polly Koch, care mi-a fost și profesor în ale scrisului: N-aș fi putut scrie această carte fără ajutorul tău, spun cu toată sinceritatea. Îți sunt atât de recunoscătoare!

Jessicăi Sindler de la Gotham, redactarea cărții: Îți mulțumesc pentru înțelepciunea și ideile excelente, ca și pentru seara fantastic de distractivă petrecută împreună. Mă simt, de parc-aș fi câștigat la loteria redactorilor.

Editorului meu, Bill Shinker, și întregii echipe de la Gotham: Monica Benalcazar, Spring Hoteling, Pete Garceau, Lisa Johnson, Anne Kosmoski, Casey Maloney, Lauren Marino, Sophia Muthuraj, Erica Ferguson, Craig Schneider: Vă mulțumesc pentru talentul, răbdarea și entuziasmul vostru.

— Călugăr benedictin (n. 1926), cunoscut pentru implicarea sa în dialogul dintre credințe și cel dintre religie și știință, (n.trad.)

12

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Am toată recunoștința pentru gașca de la Speakers Office: Holli Catchpole, Jenny Canzoneri, Kristen Fine, Cassie Glasgow, Marsha Horshok, Michele Rubino și Kim Stark: *Hei, JCan, unde ar trebui să fiu, la Edmonton?*

Sunt extrem de recunoscătoare pentru talentul și priceperea designerului grafic Elan Morgan și pentru munca uimitoare a graficianului Nicholas Wilton. Le mulțumesc lui Vincent Hyman, pentru talentul său editorial, și lui Jayme Johnson, de la Worthy Marketing Group, pentru modul în care a știut să comunice cu mine și pentru înțelepciunea ei.

Vă mulțumesc vouă, prietenilor mei, cei care m-ați provocat să mă arăt celorlalți, să fiu curajoasă și să îndrăznesc cu orice preț: Jimmy Bartz, Negash Berhanu, Shiferaw Berhanu, Farrah Braniff, Wendy Burks, Katherine

Center, Tracey Clark, Ronda Dearing, Laura Easton, Kris Edelheit, Beverly și Chip Edens, Mike Erwin, Frieda Formen, Peter Fuda, Ali Edwards, Mărgărită Flores, Jen Grey, Dawn Fiedgepeth, Robert Hilliker, Karen Holmes, Andrea Corona Jenkins, Myriam Joseph, Jen Lee, Charles Kiley, Jenny Lawson, Jen Lemen, Harriet Lerner, Elizabeth Lesser, Susie Loredó, Laura Mayes, Mați Rose McDonough, Patrick Miller, Whitney Ogle, Joey Reynolds, Kelly Rae Roberts, Virginia Rondero-Hernandez, Gretchen Rubin, Andrea Scher, Peter Sheahan, Diana Storms, Alessandra de Souza, Ria Unson, Karen Walrond, Jess Weiner, Maile Wilson, Eric Williams și Laura Williams.

Curatorilor de la TEDx Houston: Javier Fadul, Kara Matheny și Tim DeSilva: Vă mulțumesc, pentru c-ați avut încredere în mine și v-ați asumat un asemenea risc.

Pentru familia extinsă a conferințelor TED: În luna mai 1998, îi spuneam soțului meu, Steve, că visul meu era să provoc o discuție la nivel național despre rușine. Vă mulțumesc vouă c-ați făcut posibilă împlinirea acestui vis. Le port recunoștință

RECUNOȘTINȚA MEA

13

lui Chris Anderson, Kelly Stoetzel, June Cohen, Tom Rielly, Nicholas Weinberg, Mike Lundgren și întregii lor echipe de oameni care răspândesc idei valoroase și transformă visurile în realitate.

Asistenților din cadrul activității mele de cercetare, Saba Khonsari și Yolanda Villareal: Vă mulțumesc pentru angajament, răbdare și muncă intensă.

Părinților noștri, Deanne Rogers și David Robinson, Molly May și Chuck Brown, Jacobina și Bill Alley, Corky și Jack Crisci: Vă mulțumim c-ați crezut întotdeauna în noi, ne-ați iubit cu atâta hotărâre, ați fost înnebuniți după copiii noștri și ne-ați învățat să avem curajul de a fi vulnerabili.

Fraților și surorilor mele, Ashley și Amaya Ruiz, Barrett, Frankie și Gabi Guillen, Jason Brown, și Jen și David Alley: Vă mulțumesc pentru iubirea, susținerea,

râsul, lacrimile și încurajările voastre.

Lui Steve, Ellen și Charlie: Voi ați făcut totul posibil. Nu știu ce-am făcut, ca să merit să fiu atât de norocoasă. Vă iubesc.

„CURAJ FĂRĂ LIMITE”.

ÎNTR-UN DISCURS INTITULAT „Cetățenia în republică”, uneori citat și sub titlul „Omul din arenă”, ținut la Sorbona, în ziua de 23 aprilie 1910, Theodore Roosevelt – pe atunci, fost Președinte al Statelor Unite – spunea următoarele vorbe, prin care fragmentul a devenit faimos:

„Important nu e cel ce critică; nici acela care arată cum se împiedică omul puternic sau care spune cum ar putea cel care face un lucru să-l facă mai bine. Lauda i se cuvine celui ce se află în arenă, a cărui față e năclăită de praf, sânge și sudoare; celui ce se luptă cu mult curaj; celui care dă greș iar și iar, pentru că nu există efort fără greșală și neajunsuri; celui ce se străduiește să înfăptuiască tot ce trebuie înfăptuit; celui ce cunoaște entuziasmul și devotamentul și care se dăruiește unei cauze demne de laudă; celui care, în cele din urmă, cunoaște, în cel mai bun caz, triumful unei mărețe realizări, iar în cel mai rău caz, dacă dă greș, măcar greșește dovedind un curaj fără limite...”

Prima dată când am citit aceste rânduri, mi-am spus: Asta înseamnă să fii vulnerabil. Tot ce-am învățat în cei zece ani (și mai bine) de când studiez vulnerabilitatea m-a condus la aceeași concluzie. Vulnerabilitatea nu înseamnă doar să cunoști victoria sau înfrângerea, ci să înțelegi că ambele sunt necesare; înseamnă să te implici cu toată ființa ta în ceea ce faci.

16

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Vulnerabilitatea nu înseamnă slăbiciune, iar nesiguranța, riscul și expunerea emoțională cu care ne confruntăm zi de zi sunt inevitabile. Singura noastră opțiune este să ne implicăm cu adevărat în ceea ce facem. Disponibilitatea de a ne asuma și a înțelege propria

vulnerabilitate determină profunzimea curajului și claritatea obiectivului pe care ni-l propunem. Iar gradul în care ne ferim de vulnerabilitate este o măsură a fricii și a înstrăinării noastre.

Unii oameni așteaptă la nesfârșit să fie perfecți sau invulnerabili, și abia apoi intră în arenă. Însă aceștia sacrifică relații și oportunități care nu li se vor oferi a doua oară, pierd timp prețios și nu-și dezvoltă propriile talente – acele daruri pe care doar ei pot să le ofere celorlalți.

E tentant să fii *perfect* și *invulnerabil*, însă astfel de experiențe nu sunt specifice omului. Trebuie să intrăm în arenă – indiferent dacă e vorba de o nouă relație, o întâlnire importantă, o creație de-a noastră sau o discuție dificilă cu un alt membru al familiei – cu mult curaj și animați de dorința de a ne implica în mod real. În loc să stăm pe margine, să judecăm și să împărțim sfaturi, *trebuie să îndrăznim să ne arătăm și să ne lăsăm văzuți de ceilalți*. Asta înseamnă să fii vulnerabil. Asta înseamnă *să ai un curaj fără limite*.

Cartea de față este o invitație adresată cititorului de a mă însoți în încercarea de a răspunde la următoarele întrebări:

Cu ce se hrănește frica noastră de a fi vulnerabili?

Cum ne protejăm de propria vulnerabilitate?

Care e prețul pe care-l plătim, atunci când ne închidem în noi înșine și ne înstrăinăm?

Cum să ne asumăm și să înțelegem vulnerabilitatea în așa fel, încât să schimbăm deopotrivă modul de a trăi și iubi, și relația cu copiii sau angajații noștri?

INTRODUCERE

Aventurile mele în arenă

AM PRIVIT-O ÎN OCHI ȘI I-AM SPUS:

— Nu suport să fiu vulnerabilă.

Mă gândeam că, în toată cariera ei de psiholog, sigur întâlnise cazuri mai dificile decât al meu. În plus, cu cât afla mai curând care era problema, cu atât mai repede am fi găsit împreună o rezolvare.

— Nu suport incertitudinea. Nu suport să nu știu

totul despre lucrurile cu care mă ocup. Nu suport să mă expun riscului de a fi rănită sau dezamăgită. E groaznic. Vulnerabilitatea e ceva complicat. Și insuportabil. Înțelegi ce vreau să spun?

Diana a dat din cap afirmativ:

— Da, știu ce înseamnă să fii vulnerabil. Știu exact despre ce vorbești. E o stare încântătoare.

Apoi, a privit în sus și a schițat un zâmbet, ca și cum s-ar fi gândit la ceva foarte frumos. Sunt sigură c-am avut o expresie de confuzie - nu puteam să-mi imaginez la ce anume se gândea. Reacția ei nu mi s-a părut în regulă. Cum putea ea să mă mai ajute?

— Am spus că este *insuportabilă*, nu încântătoare, i-am atras atenția. N-aș fi ajuns aici, să discut cu tine, dacă studiile mele

18

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

nu mi-ar fi arătat că există o legătură între vulnerabilitate și a-ți trăi viața din plin. Însă eu nu suport să fiu vulnerabilă.

— Cum te simți când ești vulnerabilă?

— Mă simt foarte agitată. Vreau să pun totul în ordine, să îndrept lucrurile.

— Și dacă nu poți face asta?

— Atunci, îmi vine să-i trag cuiva un pumn în față!

— Și faci asta?

— Nu, bineînțeles că nu.

— Ce faci, în schimb?

— Fac curățenie. Mănânc unt de arahide. îi critic pe ceilalți, încerc să fac totul perfect. Să controlez ce mai pot controla - unde se mai poate interveni.

— Când simți că ești cel mai vulnerabilă?

— Când mi-e frică.

M-am uitat la Diana, cât a făcut o pauză enervantă, dând din cap aprobator, așa cum fac psihologii când vor să te tragă de limbă, după care am continuat:

— Mă simt vulnerabilă când sunt îngrijorată și nesigură de modul în care va evolua o situație, sau când

port o conversație complicată, sau când încerc lucruri noi, sau când fac ceva ce-mi produce disconfort sau mă expune criticilor sau evaluărilor.

Diana a făcut încă o pauză enervantă, în timp ce aproba din cap a înțelegere:

— Când mă gândesc la cât de mult îmi iubesc copiii și pe Steve, și cum viața mea s-ar sfârși, dacă li s-ar întâmpla ceva. Când văd că oamenii dragi mie au greutate, iar eu nu pot să-i ajut. Când tot ce pot să fac este să fiu alături de ei.

— Înțeleg.

— Mă simt vulnerabilă atunci când sunt îngrijorată că lucrurile merg *prea* bine. Sau, dimpotrivă, când merg *prea* prost. Chiar aș vrea ca vulnerabilitatea să mi se pară încântătoare.

AVENTURILE MELE ÎN ARENĂ

19

dar deocamdată, pentru mine, este insuportabilă. A reușit să schimbe cineva ceva, în privința asta?

— Da, cred că unii reușesc.

— Ai putea să-mi dai o temă pentru acasă, ori ceva asemănător? Ar trebui să-mi revăd studiile?

— Nu-i nevoie de teme pentru acasă, nici de revăzut studii. N-o să-ți dau proiecte, nu-ți dau calificative. Va trebui să gândești mai puțin și să simți mai mult.

— Pot să ajung să trăiesc și eu acea stare încântătoare, fără să trebuiască să mă simt foarte vulnerabilă, pe parcurs?

— Nu.

— Fir-ar să fie!... Ce vremuri minunate mă așteaptă!

Dacă nu mă cunoști din celelalte cărți pe care le-am scris, de pe blog sau din conferințele TED - care au devenit virale în mediul *online* - îți voi spune câteva lucruri despre mine, ca să-ți faci o idee. Pe de altă parte, dacă faptul că am vorbit despre un psihoterapeut te-a făcut deja să te simți inconfortabil, poți să sari peste acest capitol și să mergi direct la anexa în care este vorba despre cercetările mele. Mi-am petrecut întreaga viață încercând să-mi depășesc sau să-mi păcălesc vulnerabilitatea. Fac

parte dintr-a cincea generație a unei familii de texani, a cărei deviză este: „Strânge din dinți și mergi mai departe”¹¹. Iată de unde am moștenit eu aversiunea față de incertitudine și expunerea emoțională – aproape că e ceva genetic. Am început să-mi dezvolt și să-mi perfecționez abilitățile de evitare a vulnerabilității în gimnaziu – perioada în care mai-toată lumea începe să se confrunte cu propria vulnerabilitate.

În timp, le-am încercat pe toate, de la rolul de „fată bună”, care face totul perfect, până la cel de poetesă care fumează țigări cu cuișoare, de activistă furioasă, de corporatistă carieristă și petrecăreață scăpată de sub control. La prima vedere, toate acestea par a fi etape normale, dacă nu chiar previzibile.

20

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

În dezvoltarea cuiva, dar pentru mine, ele au însemnat mai mult decât atât. Toate stadiile dezvoltării mele au fost armuri diferite, care m-au ajutat să nu mă implic prea mult și să nu devin prea vulnerabilă. Fiecare strategie avea la bază aceeași premisă: *Ține-i la distanță pe ceilalți și fii mereu pregătită să lași totul în urmă.*

Pe lângă frica de vulnerabilitate, am mai moștenit de la ai mei generozitatea și empatia. Iată de ce, pe la 27 de ani, am renunțat la un post de conducere la AT & T, mi-am luat o slujbă de chelneriță și m-am pus din nou pe învățat, ca să devin asistent social. N-o să uit niciodată ce mi-a spus șefa mea de la AT & T când m-am dus la ea cu demisia: „Dă-mi voie să ghicesc. Vrei să te faci asistentă socială sau prezentatoare la MTV, la „Headbanger’s Ball” *?”

Ca multor altora atrași de domeniul asistenței sociale, mi-a plăcut ideea de a „repara” oamenii și instituțiile. Însă, după ce am terminat facultatea și masteratul, mi-am dat seama că munca de asistent social nu înseamnă să „repari” ceva. Înseamnă să înțelegi contextul și să accepți provocările, înseamnă să înfrunți disconfortul ambiguității și al incertitudinii și să fii mereu

empatic cu ceilalți, astfel încât aceștia să se poată exprima cu adevărat. Într-un cuvânt: *Complicat*.

În timp ce mă străduiam să găsesc un răspuns la întrebarea „Ce înseamnă să fii asistent social?”, am dat peste o afirmație surprinzătoare făcută de unul dintre profesorii mei de statistică: „Ce nu poate fi măsurat, nu există”. Profesorul spunea că, spre deosebire de alte materii pe care le studiem, statistica înseamnă predicție și control asupra variabilelor. Am avut un fel de revelație, în acel moment. Adică, în loc să fiu empatică și să înfrunt disconfortul ambiguității și al incertitudinii.

— Titlul unei emisiuni dedicate muzicii *heavy metal*.

(n.trad.)

AVENTURILE MELE ÎN ARENĂ

21

puteam să-mi petrec timpul făcând predicții și măsurători? Îmi găsisem chemarea.

Cel mai important lucru pe care l-am înțeles din studiile mele în domeniul asistenței sociale (în facultate, la masterat și apoi la doctorat) este că nevoia unei legături profunde cu ceilalți ne motivează. Suntem programați să stabilim legături cu ceilalți – asta dă scop și sens vieților noastre, iar imposibilitatea de a o face conduce la suferință. Iată de ce mi-am propus să studiez „anatomia” nevoii noastre de a relaționa.

Studierea nevoii de a relaționa părea o idee simplă, la început. Curând, scopul cercetării mi-a fost deturnat de participanții la cercetare, care, de fiecare dată când le ceream să-mi descrie relațiile lor cele mai importante și felul în care funcționau, îmi vorbeau despre durerile lor sufletești, despre trădări și rușine – despre frica de a nu fi demni de legături autentice. Oamenii au tendința să definească un lucru prin ceea ce nu e. Iar asta-i adevărat mai ales în privința experiențelor noastre emoționale.

Fără să-mi fi propus, temele mele de cercetare au devenit rușinea și empatia. Mi-am petrecut șase ani, dezvoltând o teorie care explică ce este rușinea, care sunt mecanismele ei de acțiune și cum facem față convingerii

că nu suntem suficient de valoroși, ca persoane – că nu merităm să fim iubiți și acceptați de ceilalți. În anul 2006, mi-am dat seama că nu puteam înțelege rușinea, fără să studiez reversul ei: ce au în comun persoanele reziliante la rușine, care cred în valoarea lor personală? Eu îi numesc *oameni care trăiesc din plin*.

Speram din tot sufletul ca răspunsul la această întrebare să fie următorul: „Sunt cercetători și studiază rușinea. Pentru a trăi din plin, trebuie să *știi* o mulțime de lucruri despre rușine”. Dar mă înșelam. Înțelegerea rușinii e numai una dintre variabilele care contribuie la o viață trăită din plin – este un mod

22

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

de a înțelege lumea, ce are la bază sentimentul propriei valori, în cartea *Darurile imperfecțiunii*, am definit zece „principii” ale vieții trăite din plin, care ne arată ce e de făcut și la ce trebuie să renunțăm, pentru a duce o astfel de viață.

1. Dezvoltă-ți autenticitatea: nu te mai gândi mereu la ce spun ceilalți.

2. Dezvoltă-ți compasiunea față de tine însuși: renunță la perfecționism.

3. Dezvoltă-ți rezidența: combate-ți apatia și sentimentul de neputință.

4. Dezvoltă-ți sentimente de recunoștință și bucurie: luptă cu fricile neîntemeiate și nu te mai gândi la ce-ți lipsește.

5. Dezvoltă-ți intuiția și încrederea în tine și în ceilalți: renunță la nevoia de certitudine.

6. Dezvoltă-ți creativitatea: nu te mai compara cu alții tot timpul.

7. Dedică mai mult timp jocului și odihnei: nu mai face din epuizare o marcă a statutului tău și nu-ți mai defini sentimentul de valoare prin prisma rezultatelor muncii.

8. Dezvoltă-ți o stare de calm și de liniște: renunță la anxietate ca stil de viață.

9. Dedică-te muncii care are sens pentru tine: nu te mai îndoii de propria persoană și nu încerca mereu să te conformezi așteptărilor celorlalți.

10. Nu uita să râzi, să cânti și să dansezi: nu mai încerca să pari „tare” și stăpân pe situație tot timpul.

Pe măsură ce analizez datele, mi-am dat seama că urmam numai două dintre cele zece principii ale unei vieți trăite din plin. Concluzia a fost devastatoare. Asta se întâmpla cu câteva săptămâni înainte să împlinesc 41 de ani și mi-a produs un dureros moment de conștientizare a modului în care-mi duceam viața. Iată, așadar, că înțelegerea rațională a acestor chestiuni nu este același lucru cu a trăi și a iubi din plin.

AVENTURILE MELE ÎN ARENĂ

23

Am scris foarte mult, în *Darurile imperfecțiunii*, despre ce înseamnă să trăiești din plin și despre trezirea spirituală născută din conștientizarea modului meu de a fi. Însă, în continuare, voi încerca să definesc ce înseamnă „o viață trăită din plin”, precum și cele cinci idei cele mai importante, care se desprind din cercetările mele și care m-au condus la descoperirile despre care voi vorbi în cartea de față. Astfel, îți vei face o idee despre ceea ce urmează.

A trăi din plin înseamnă să te implici în viața ta, fiind conștient de propria valoare. Înseamnă să cultivi curajul, compasiunea și legăturile profunde cu ceilalți, astfel încât să-ți spui dimineața, când te trezești: „Orice voi reuși să fac și oricât de multe lucruri îmi vor rămâne de făcut, eu însumi sunt de ajuns”. Înseamnă, totodată, să poți să-ți spui noaptea, când mergi la culcare: „Da, sunt imperfect și vulnerabil, și uneori mă tem, dar asta nu schimbă cu nimic adevărul faptului că sunt, de asemenea, curajos și demn să fiu iubit și acceptat de ceilalți”.

Această definiție se bazează pe următoarele idealuri fundamentale: 1

1. Iubirea și sentimentul de apartenență sunt nevoi fundamentale pentru toți oamenii – bărbați, femei, și copii.

Nevoia de a stabili legături profunde e înscrisă în tiparele noastre biologice și dă sens și scop vieților noastre. Lipsa iubirii, a sentimentului de apartenență și a legăturilor umane duc la suferință.

2. Dacă ar fi să-i împart pe toți cei pe care i-am intervievat în două grupuri – cei care trăiesc un sentiment profund de apartenență și de iubire și cei care doar se străduiesc să le obțină –, o singură variabilă îi diferențiază. Cei care se simt iubiți, iubesc la rândul lor și trăiesc un sentiment de apartenență consideră, pur și simplu, că sunt *demni* de a fi iubiți și acceptați de ceilalți. Nu au o viață mai bună

24

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

sau mai ușoară, se confruntă la fel de des cu dependența sau depresia și au trecut prin tot atâtea traume, divorțuri și falimente. Și totuși, în mijlocul tuturor acestor încercări ale vieții, ei au dobândit obiceiuri care-i ajută să-și mențină convingerea că sunt, în orice moment demni de a fi iubiți, acceptați și chiar fericiți.

3. Încrederea puternică în propria valoare nu este ceva ce se dobândește peste noapte – ea se dezvoltă, când oamenii înțeleg că principiile unei vieți trăite din plin sunt opțiuni și obiceiuri zilnice.

4. Principala preocupare a oamenilor care-și trăiesc viața din plin este să se lase conduși de curaj, de compasiune și de nevoia unor legături umane.

5. Cel care trăiește din plin vede în vulnerabilitate un catalizator al curajului, compasiunii și nevoii unei legături profunde. Cert e că, din cercetările mele a reieșit că dispoziția de a fi vulnerabil este cea mai importantă valoare pe care o au în comun toți oamenii care își trăiesc viața din plin. Aceștia îi atribuie capacității de a fi vulnerabili toate realizările lor – de la succesul profesional și căsnicia fericită, până la cele mai frumoase momente din relația cu copiii.

Am mai scris despre vulnerabilitate în primele mele cărți; de fapt, chiar și în teza mea de doctorat există un

capitol dedicat vulnerabilității. Încă de la începutul cercetărilor mele, am tot vorbit despre importanța acceptării proprii vulnerabilități. Am înțeles, de asemenea, că există o legătură între vulnerabilitate și celelalte emoții pe care le-am studiat. Dar, în cărțile anterioare, am presupus că relația dintre vulnerabilitate și diferitele constructe precum rușinea, apartenența și sentimentul proprii valori e mai degrabă întâmplătoare. Abia după doisprezece ani de cercetări aprofundate, am ajuns să înțeleg rolul pe care aceasta îl joacă în viețile noastre. Vulnerabilitatea este centrul, inima, este miezul însuși al experiențelor umane cele mai importante.

AVENTURILE MELE ÎN ARENĂ

25

Datorită acestei noi informații, m-am confruntat cu o dilemă de amploare. Pe de-o parte, cum aş putea să vorbesc despre importanța vulnerabilității cu onestitate și credibilitate, fără să fiu eu însămi vulnerabilă? Pe de altă parte, cum aş putea să fiu vulnerabilă, fără să-mi sacrific autoritatea de cercetător? Ca să fiu sinceră, cred că, în cazul cercetătorilor și al profesorilor universitari, disponibilitatea emoțională este un declanșator al rușinii. Încă de la începutul pregătirii academice, suntem învățați că atitudinea distantă, inaccesibilă, contribuie la prestigiul profesional, iar, dacă ești prea cordial, cei din jur se vor îndoi de competența ta.

Dacă a fi numit „pedant” este o insultă în circumstanțe obișnuite, în turnul de fildeș al științei, suntem învățați să purtăm eticheta de pedanți ca pe o armură: Cum să risc să devin cu adevărat vulnerabilă și să le povestesc celorlalți despre evoluția mea complicată, de-a lungul cercetărilor făcute, fără să par o persoană care nu prezintă încredere? Ce s-ar alege de armura mea profesională?

Momentul în care am demonstrat un „curaj fără limite”, așa cum îndemna Teddy Roosevelt mai demult, a venit în iunie 2010, când am fost invitată să vorbesc la TEDx Houston, unul dintre numeroasele evenimente

organizate independent, după modelul TED. Acestea din urmă sunt o serie de conferințe globale, organizate de o asociație americană non-profit, dedicată „ideilor care merită răspândite” din domeniile tehnologiei, divertismentului și *designului*. Organizatorii TED și TEDx îi adună laolaltă pe „cei mai interesanți gânditori și oameni de acțiune din întreaga lume” și-i provoacă să-și prezinte ideile în optsprezece minute sau mai puțin.

Directorii de la TEDx Houston nu seamănă cu niciunul dintre organizatorii de evenimente pe care-i cunosc. Invitând un cercetător care studiază rușinea și vulnerabilitatea, majoritatea organizatorilor ar fi puțin îngrijorați și câțiva ar încerca.

26

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

poate, să stabilească anumite limite în privința conținutului prelegerii. Când i-am întrebat pe cei de la TEDx despre ce ar vrea să vorbesc, mi-au răspuns: „Ne place tot ce faci. Vorbește despre ceea ce te pasionează, despre lucrurile care te-au făcut celebră. Suntem bucuroși că ne putem petrece timpul alături de tine”. Nu pot să-mi dau seama cum a fost luată decizia să fiu lăsată să vorbesc despre ceea ce mă făcuse celebră. Nici nu știam, înaintea prelegerii, c-aș fi *celebră* pentru ceva anume.

Mi-a plăcut foarte mult că am avut libertate totală de exprimare, dar, în același timp, mi-a fost incredibil de greu. Din nou, m-am trezit că ezitam între încercarea de a înfrunta disconfortul și căutarea unui refugiu printre vechii mei prieteni, predicția și controlul variabilelor. M-am hotărât să accept provocarea. *Sinceră să fiu, nici nu știam în ce mă bag.*

Hotărârea mea de a îndrăzni cu orice preț nu a izvorât din încrederea în mine însămi, ci, mai degrabă, din încrederea în cercetarea mea. Știam că sunt un cercetător bun și aveam încredere că ideile pe care le-am desprins din studiile mele erau valide și bine fundamentate. Vulnerabilitatea urma să mă ducă acolo unde doream sau trebuia să ajung. În plus, m-am convins pe mine însămi că,

de fapt, nu era cine știe ce: „Sunt la Houston, la mine acasă. În cel mai rău caz, cinci sute de oameni or să mă creadă nebună – plus încă vreo câțiva care se vor uita la conferință pe Internet”.

În dimineața de după conferință, m-am trezit cu mahmureala tipică provocată de un exces de vulnerabilitate. Știi la ce mă refer – acea senzație, când te trezești și totul ți se pare în regulă, până când amintirea faptului c-ai fost *acolo*, în văzul tuturor, te copleșește, și-ți vine să te ascunzi sub așternuturi. „Vai, ce-am putut să fac?! Cinci sute de oameni sunt convinși că sunt nebună, iar asta, pur și simplu, este insuportabil. Am uitat să vorbesc despre două lucruri foarte importante. Oare chiar am avut un *slide* cu depresia, care susținea povestea aia.

AVENTURILE MELE ÎN ARENĂ

27

pe care nici măcar n-ar fi trebuit s-o spun? Mai bine mă mut în alt oraș”.

Dar nu aveam unde să mă ascund. La șase luni după conferință, am primit un *e-mail* de la organizatorii TEDx Houston, în care eram felicitată pentru faptul că discursul meu urma să fie prezentat pe sife-ul principal al conferințelor TED. Știam că era un lucru bun, ba chiar o cinste râvnită de mulți, dar eram îngrozită. În primul rând, abia reușisem să mă împac cu gândul că „numai” cinci sute de oameni din întreaga lume mă credeau nebună. În al doilea rând, într-o cultură plină de critici și de cinism, mă simțeam mai în siguranță, în cariera mea, unde nu atrăgeam atenția asupra muncii mele. Privind retrospectiv, n-am idee cum aș fi răspuns acelui *e-mail*, dacă aș fi știut că discursul meu – având milioane de vizionări – despre vulnerabilitate și importanța de a accepta să ne expunem în fața celorlalți, m-ar fi făcut să mă simt (ce ironie!) atât de vulnerabilă și de expusă.

Astăzi, acel discurs este unul dintre cele mai urmărite de pe siâe-ul TED.com, cu peste cinci milioane de vizionări, fiind subtitrat în 38 de limbi. Nu m-am uitat niciodată la înregistrare. Mă bucur c-am ținut discursul,

dar asta nu mă face să mă simt mai puțin vulnerabilă.

După cum văd eu lucrurile, 2010 a fost, pentru mine, anul conferinței TEDx Houston, iar 2011 – anul în care a trebuit să propovăduiesc mesajul expus în conferință. Am străbătut țara toată în lung și-n lat, vorbind în fața unor grupuri foarte eterogene – de la companii din clasamentul Fortune 500, profesori de *leadership* și militari, până la avocați, asociații de părinți și districte școlare. În 2012, am fost invitată să susțin

— Districtele sunt entități școlare coordonatoare, similare inspectoratelor județene din România, însă mai mici, deservind un număr de câteva zeci de școli elementare, secundare sau licee. (n.trad.)

28

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

un alt discurs la principala conferință TED de la Long Beach, California. Pentru mine, prelegerea din 2012 a fost prilejul de a împărtăși rezultatele unor studii care au reprezentat baza și punctul de plecare ale cercetării mele. Am vorbit de rușine – cum trebuie s-o înțelegem și s-o depășim, dacă vrem cu adevărat să îndrăznim cu orice preț.

Împărtășirea rezultatelor propriilor cercetări este experiența care m-a făcut să scriu această carte. După ce am discutat cu editorul meu posibilitatea de a scrie o carte despre lumea afacerilor sau *parenting* și încă una pentru profesori, mi-am dat seama că era suficient să scriu o singură carte, fiindcă oriunde m-aș fi dus și indiferent cu cine aș fi vorbit, problemele esențiale sunt aceleași: teama, detașarea emoțională, dorința de a avea mai mult curaj.

Discuțiile mele din mediul corporatist se concentrau, întotdeauna pe tema *leadership*-ului inovativ și cea a creativității. Problemele cele mai însemnate despre care mi vorbea toată lumea, de la directori de tot felul, până la angajații Relațiilor cu Publicul, își au originea în detașarea emoțională, în lipsa *feedback*ului, în frica de a nu fi depășiți de viteza cu care se petrec schimbările și nevoia de a avea un scop bine definit. Dacă vrem să reaprimem

scânteia inovației și a pasiunii, trebuie să reumanizăm munca. Dacă și când faptul că le provocăm rușine angajaților devine un stil de a conduce o firmă, implicarea acestora dispare. Atunci când eșecul nu e tolerat sub nicio formă, nu ne putem aștepta ca angajații să învețe, să fie creativi și inovatori.

Cât privește *parentingul*, obiceiul de a-i prezenta pe părinți drept fie buni, fie răi, este, în același timp, o exagerare și un fapt distructiv – transformă *parentingul* într-un câmp minat de rușine. Întrebările pe care ar trebui să le adresăm părinților sunt, mai degrabă, acestea: „Sunteți implicați în ceea ce faceți? Le acordați suficientă atenție copiilor voștri?”

AVENTURILE MELE ÎN ARENĂ

29

Iar dacă răspunsul e afirmativ, să se pregătească să ia o mulțime de decizii proaste și să facă o mulțime de greșeli. Acestea devin o binefacere pentru relația părinte-copil, în momentul în care copilul își observă părintele încercând să-și dea seama unde a greșit și ce poate să facă mai bine data viitoare. Să fii un părinte perfect și să crești copii fericiți nu e cel mai important lucru. Perfecțiunea nu există, de altfel, și am descoperit că lucrurile care-i fac fericiți pe copii nu întotdeauna îi pregătesc să fie adulți curajoși și implicați. Același lucru e valabil și în privința școlilor. N-am întâlnit nici măcar o problemă, care să nu fie explicată printr-o combinație între detașarea emoțională demonstrată de părinți, profesori, autorități și elevi sau prin faptul că părțile răspunzătoare de educația copiilor n-au reușit să se pună de acord și să urmărească un obiectiv comun.

Am descoperit că, în munca mea, provocarea cea mai dificilă și mai plină de satisfacții este să fii, în același timp, și cartograful, și călătorul. Hărțile mele – teoriile – privind rezidența la rușine, viața trăită din plin și vulnerabilitate nu sunt un rezultat al călătoriilor mele, ci al datelor științifice pe care le-am adunat în ultimii doisprezece ani – experiențele a mii de bărbați și femei, care și-au croit

drumul într-o direcție în care eu, și mulți alții, dorim să ne îndreptăm. 1

1) c-a lungul anilor, am învățat că un cartograf neșovăielnic și ferm nu este un călător grăbit. M-am poticnit adeseori și am căzut, de fiecare dată simțind că trebuia să schimb direcția. Chiar dacă încerc să urmăresc harta pe care tot eu am schițat-o, se întâmplă adeseori să fiu copleșită de frustrare și să mă îndoiesc de mine însămi, sunt momente când mototolesc harta și o arunc în sertarul cu nimicuri din bucătărie. Drumul de la „insuportabil” la „încântător” n-a fost ușor, dar a meritat fiecare pas pe care l-am făcut.

30

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Cu toții suntem în posesia unui adevăr – le vorbesc liderilor, părinților și educatorilor de ani de zile despre el – care stă la temelia cărții de față: *contează ceea ce știm, însă cine suntem contează mai mult*. Ca să fim – nu doar ca să cunoaștem –, trebuie să ne manifestăm, să-i facem pe ceilalți să ne vadă. Iar pentru asta, trebuie să avem un curaj fără limite în a ne arăta vulnerabili. Primul pas pe acest drum este să înțelegem unde ne aflăm, cu ce ne confruntăm și unde vrem să ajungem. Din punctul meu de vedere, putem afla toate aceste lucruri, examinând cultura lui „Niciodată nu-i destul”.

CAPITOLUL 1

Nemulțumirea: o analiză a culturii lui „Niciodată nu-i destul”.

DUPĂ DOISPREZECE ANI, în care am studiat această temă și am văzut efectele dezastruoase ale culturii nemulțumirii asupra familiilor, organizațiilor și comunităților, aş spune că un lucru pe care-l avem în comun cu toții este că ne-am săturat să ne fie frică. Ne dorim să avem un curaj fără limite. Ne-am săturat de dezbaterile purtate pe întregul teritoriu al Statelor Unite, pe teme: „De ce anume trebuie să ne fie frică?” și „Pe cine trebuie să dăm vina?” Cu toții vrem să fim curajoși.

„Nu poți s-arunci nicăieri o mătă moartă, fără să

nimerești un narcisist”.

Zicerea de mai sus a fost, recunosc, momentul de elocvență maximă din toate discursurile pe care le-am susținut. Intenția mea n-a fost, în niciun caz, să jignesc pe cineva, însă atunci când sunt surescitată sau nemulțumită, am tendința să mă întorc la felul de a vorbi pe care-l moștenesc de la generațiile de texani dinaintea mea. Mi se întâmplă să „arunc în oameni cu mâțe”, câteodată am un „ghimpe în coastă” și, de cele mai multe ori, „ce-am în gușă, am și-n căpușă”. De obicei, vorbesc așa acasă ori când sunt împreună cu familia sau prietenii, dar câteodată, când sunt prost dispusă, îmi mai scapă câte o astfel de expresie și pe scenă.

32

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Zicerea cu aruncatul mâței am auzit-o și folosit-o de atâtea ori, că nu mi-am închipuit că o bună parte dintre spectatori vor avea dinaintea ochilor imaginea mea zvârlind un cadavru de felină înspre un grup de oameni prea plini de sine. Am primit numeroase *e-mail*-uri în care mi se atrăgea atenția că mesajul meu centrat pe vulnerabilitate și empatie nu e compatibil cu cruzimea față de animale. În apărarea mea, le-am explicat că vorba nu are nicio legătură cu animalele. La origine, este o expresie din Marina Britanică și se referea la dificultatea de a folosi, pe vas, o „mâță cu nouă cozi” – un bici cu nouă curele, pentru pedepse – fără să pocnești pe cineva din greșeală, dat fiind spațiul restrâns. Da, știu. Când te gândești de unde vine, gluma mea nu mai este așa de amuzantă.

În acest caz, imaginea cu aruncatul mâței mi-a venit în minte, atunci când o femeie din public m-a întrebat: „Copiii din ziua de astăzi se cred atât de speciali... De ce, oare, atât de mulți oameni devin narcisiști?” Răspunsul meu (nu foarte inspirat) a fost cam sarcastic: „Da, așa este. Nu poți s-arunci nicăieri o mâță moartă, fără să nimerești un narcisist”. Însă el exprima frustrarea pe care o simt de fiecare dată, când aud pe cineva folosind cuvântul

narcisism cu atâta larghețe. „Cei care intră pe Facebook sunt niște narcisiști. De ce cred oamenii că tot ce fac este așa de important?” „Copiii din ziua de azi sunt atât de narcisiști. Cred că totul se învâрте în jurul lor”. „Șefa mea e o narcisistă și jumătate. Se crede mai bună decât toți ceilalți, și-ntotdeauna îi critică pe cei din jur”.

În timp ce oamenii obișnuiți folosesc cuvântul *narcisism* ca etichetă pentru o mulțime de defecte, de la aroganță până la obrăznicie, cercetătorii și persoanele care se ocupă cu ajutorul celorlalți (medici, psihologi, profesori etc.) testează elasticitatea conceptului în toate modurile imaginabile. De curând, un grup de cercetători a făcut o analiză computerizată a pieselor muzicale de top din ultimii treizeci de ani. Cercetătorii

O ANALIZĂ A CULTURII LUI „NICIODATĂ NU I DESTUL

33

au arătat că există, în muzica pop, o tendință, semnificativă din punct de vedere statistic, către narcisism și agresivitate. Conform ipotezei lor, au descoperit că expresii precum *noi* și *pe noi* sunt folosite tot mai rar, în timp ce *eu* și *pe mine* apar tot mai des.

Au mai constatat și un declin în folosirea cuvintelor ce trimit la legăturile sociale și emoțiile pozitive, precum și o creștere în utilizarea cuvintelor legate de furie și comportamentele antisociale, cum ar fi *ură* sau *a ucide*. Doi dintre cercetătorii care au întreprins studiul, Jean Twenge și Keith Campbell, autorii cărții *Epidemia de narcisism*, susțin că, în ultimii zece ani, numărul celor care suferă de tulburări de personalitate de tip narcisist s-a dublat, în Statele Unite.

Ce mai, încă un semn că lumea e cu fundul în sus, cum ar fi spus bunica!

Chiar așa să fie? Să fie adevărat că suntem înconjurați de narcisiști? Trăim noi, oare, în mijlocul unei culturi pline de indivizi egocentrici și infatuați, interesați doar de putere, succes, frumusețe și de cum „să iasă în evidență 1? Avem dreptul să credem că le suntem superiori

celorlalți chiar și atunci când nu am realizat nimic valoros? Să fie adevărat că ne lipsește empatia necesară pentru a fi oameni plini de compasiune, cu legături autentice?

Dacă ești asemeni mie, probabil că deja te-ai emoționat puțin și te gândești la ceva de genul: „Da, exact asta e problema. Nu cu mine, bineînțeles. Dar, în general, e foarte corect!”

f bine când avem la îndemână o explicație, mai ales una care ne ajută să ne simțim bine în pielea noastră și ne spune că de vină sunt *ceilalți*. În realitate, aproape de fiecare dată, când vorbește cineva despre narcisism, o face pe un ton acuzator, cu furie și dispreț. N-are rost să mă ascund după deget – am simțit aceste emoții eu însămi, scriind acest paragraf.

34

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

De regulă, prima noastră reacție este să încercăm să-i „vindecăm” pe narcisiști, demascându-i. Nu contează dacă discut cu părinți, profesori, directori de companii sau cu vecinii mei, cu toții îmi spun același lucru: „Indivizii ăștia plini de sine trebuie să-și dea seama că nu sunt speciali, că nu sunt chiar atât de grozavi, că nu e cazul să se umfle în pene și c-ar trebui să revină cu picioarele pe pământ. Nu-i pasă nimănui de aerele lor”. (Asta este versiunea cenzurată a ce mi-au auzit mie urechile!)

Numai că lucrurile sunt mult mai complicate, decât par la prima vedere. Ceea ce este frustrant. Și poate chiar dureros. Tema narcisismului a pătruns suficient de mult în conștiința colectivă, încât majoritatea oamenilor pot s-o asocieze corect cu un tipar comportamental care include ostentația, nevoia permanentă de a fi admirat și lipsa empatiei. Ceea ce nu se înțelege este că fiecare dintre aceste simptome ale narcisismului este asociat cu rușinea. Ceea ce înseamnă că nu putem „corecta” narcisismul, demascându-i pe oameni și reamintindu-le defectele și lipsurile lor. Cel mai probabil, rușinea este cauza acestor comportamente, și nu tratamentul lor.

Privind narcisismul prin prisma vulnerabilității

A-i eticheta și diagnostica pe cei ale căror dificultăți sunt rezultatul interacțiunii cu mediul sau al procesului învățării, mai degrabă decât ceva înnăscut sau moștenit, face rău deseori procesului de vindecare și schimbare. Iar atunci când ne confruntăm cu o epidemie, dacă nu e vorba despre ceva contagios din punct de vedere fizic, cauza este, mult mai probabil, un rezultat al interacțiunii cu mediul, și nu ceva înnăscut. Etichetarea unei probleme în așa fel, încât să se pună accentul pe cine anume e o persoană, și nu pe alegerile pe care aceasta le face, o scutește de responsabilitatea de a-și schimba comportamentul: „Îmi pare rău. Așa sunt eu”.

O ANALIZĂ A CULTURII LUI „NICIODATĂ NU-
DESTUL”.

35

Cred cu tărie că oamenii sunt răspunzători pentru ceea ce fac, așa că nu cred în explicațiile care dau vina pe societate, pe cultura în care trăim etc. Voi discuta despre cât de important este să se înțeleagă originea unei probleme, ca să poată fi soluționată mai apoi.

Adesea, este util să recunoaștem tipare comportamentale și să înțelegem ce ne indică ele, dar asta nu înseamnă să acceptăm că oamenii pot fi definiți de un diagnostic. Diagnosticul, cred eu – iar cercetările susțin acest lucru – exacerbează rușinea și-i împiedică pe mulți oameni să caute ajutor.

Trebuie să înțelegem tendințele și consecințele acestora. Însă mi se pare mult mai util – și acest lucru poate avea un impact uriaș în multe situații – să privim aceste tipare comportamentale prin prisma vulnerabilității. De exemplu, dacă privesc narcisismul prin prisma vulnerabilității, pot să văd că, de fapt, e vorba de *frica de a fi un om obișnuit, care-și are rădăcinile în rușine*. Văd frica de a nu te simți îndeajuns de deosebit, pentru a fi observat de cei din jur, pentru a fi iubit și acceptat sau pentru a simți că viața ta este una importantă. De multe ori, simplul gest de a umaniza problemele aruncă o lumină revelatoare asupra lor, lumină care dispare imediat ce se recurge la o

etichetă stigmatizatoare.

Această nouă definiție a narcisismului arată, în același timp, care sunt originea problemei și soluțiile posibile. Mi-e foarte clar de ce tot mai mulți oameni au dificultăți în a crede că sunt destul de valoroși. Întâlnim peste tot, în cultura noastră, concepția potrivit căreia o viață obișnuită este lipsită de sens. Copiii care cresc urmărind emisiuni TV de tip *reality show*, sau dedicate vedetelor, și utilizează nesupravegheați rețelele de socializare asimilează această concepție și-și construiesc o imagine deformată asupra lumii: „Valoarea mea, ca persoană, depinde de numărul de *like-uri* pe care le primesc pe Facebook sau Instagram”.

36

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Cu toții suntem influențați, mai mult sau mai puțin, de ideile care induc asemenea comportamente. Dacă privim situația, însă, prin prisma vulnerabilității, vom renunța să mai credem că suntem atât de diferiți de „narcisiștii ăștia insuportabili”. Cunoscut nevoia profundă de a crede că este important ceea ce faci și cât de ușor este să o confunzi cu dorința de a fi cineva ieșit din comun. Cunoscut tentația de a-ți măsura propria valoare cu unitatea de măsură oferită de cultura celebrității. Și, de asemenea, înțeleg felul în care sentimentul că ești cineva important, că ai merite ieșite din comun, precum și admirația celorlalți sunt ca un balsam care ne alină suferința de a fi oameni atât de obișnuiți și de imperfecti. Este adevărat, asemenea gânduri și comportamente duc, în cele din urmă, la mai multă suferință și la o mai mare înstrăinare de ceilalți, însă, atunci când suferim, când simțim că nu suntem iubiți și acceptați de ceilalți, ne îndreptăm către acele lucruri despre care credem că ne vor proteja cel mai mult.

Cu siguranță, există situații în care diagnosticul este necesar, pentru a descoperi „tratamentul” adecvat. Pe de altă parte, nu-mi vine în minte nici o singură situație în care să nu avem de câștigat, dacă examinăm prin prisma

vulnerabilității dificultățile cu care se confruntă oamenii.

Întotdeauna putem învăța câte ceva, dacă și când reflectăm la următoarele întrebări:

1. Care sunt ideile și așteptările care definesc cultura în care trăim și în ce fel ne influențează ele comportamentul?

2. Ce legătură există între comportamentele și dificultățile noastre, pe de-o parte, și nevoia noastră de protecție, pe de altă parte?

3. Ce legătură există între gândurile, emoțiile și comportamentele noastre, pe de-o parte, și vulnerabilitatea și nevoia de a ne dezvolta un puternic sentiment al valorii personale, pe de altă parte?

O ANALIZĂ A CULTURII LUI „NICIODATĂ NU-I DESTUL”.

37

Întorcându-ne la întrebarea inițială, dacă suntem sau nu înconjurați de oameni cu o tulburare de personalitate de tip narcisist, răspunsul meu e negativ. Există o influență culturală foarte puternică în prezent, care-i face pe oameni să dezvolte trăsături narcisiste, iar frica de a fi doar un om obișnuit ține de această influență. Cred, însă, că explicația e mult mai profundă. Pentru a descoperi originea acestei probleme, trebuie să renunțăm la folosirea de etichete.

Prin prisma vulnerabilității, am putut privi în detaliu câteva comportamente specifice, dar, dacă îndepărtăm lentila de obiectul cercetat, perspectiva se schimbă. Nu pierdem din vedere problemele pe care le discutăm, ci le vedem ca parte dintr-un context mai larg. Lucrul acesta ne permite să identificăm cu precizie cea mai importantă influență culturală a vremurilor noastre, care nu doar lămurește ceea ce fiecare dintre noi consideră a fi o „epidemie de narcisism”, ci oferă, de asemenea, o imagine panoramică asupra gândurilor, emoțiilor și comportamentelor care ne schimbă identitatea, modul în care trăim, iubim, lucrăm, felul în care ne conducem afacerile, ne creștem copiii, și în care oamenii guvernează, predau și relaționează unii cu ceilalți. Mediul despre care

vorbesc este o cultură a nemulțumirii, de fapt.

Cultura nemulțumirii:

problema lui „nu sunt destul de...”

Un aspect esențial al cercetării mele este căutarea unui limbaj care să transmită cu acuratețe datele științifice obținute de mine, dar care, în același timp, să-i facă pe cei ce mă ascultă să rezoneze cu problemele abordate. Știu că nu-mi reușește asta, când cei din fața mea au aerul că se prefac a înțelege, ori dacă reacția lor este să spună lucruri de genul: „Sună interesant”, sau: „Ce chestie!” Ținând cont de temele pe care le abordez, știu că sunt pe cale să fac o descoperire importantă.

38

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

atunci când ascultătorii mei se uită în altă parte sau când își acoperă fața rapid cu mâna, sau răspund: „La naiba!”, „Hai să fim serioși!” sau: „Nu pot să cred așa ceva”. De obicei, ultima frază o aud când participanții citesc sau ascultă propoziția: „Nu sunt destul de „E nevoie doar de câteva secunde, ca ei să completeze cuvintele lipsă:

Nu sunt destul de bun.

Nu sunt perfect în nimic din ceea ce fac.

Nu sunt destul de suplu.

Nu sunt destul de puternic.

Nu sunt destul de prosper.

Nu sunt destul de inteligent.

Nu sunt destul de hotărât.

Nu sunt destul de sigur pe mine.

Nu sunt o persoană extraordinară.

Suntem nemulțumiți, tocmai pentru că trăim într-o cultură a nemulțumirii și credem în ea.

Una dintre autoarele mele preferate, care au scris despre cultura nemulțumirii este Lynne Twist, activistă globală, cunoscută pentru activitățile caritabile în care se implică. În cartea ei, *Sufletul banilor*, Lynne vorbește despre cultura nemulțumirii, ca fiind o „mare minciună”.

Iată ce scrie:

Pentru mine și pentru mulți dintre noi, primul lucru la care ne gândim, după ce ne trezim, este: *N-am dormit suficient*. Iar al doilea este: *N-am destul timp*. Indiferent dacă e adevărat sau nu, gândul că *nu avem destul* ne trece prin minte automat, fără să mai apucăm să-l punem sub semnul întrebării ori să-l examinăm cu atenție. Ne petrecem o mare parte din viață, lamentându-ne sau îngrijorându-ne că nu ne ajunge un lucru sau altul. Dinainte

O ANALIZĂ A CULTURII LUI „NICIODATĂ NU I DESTUL” 39

să ne ridicăm din pat, dinainte să atingem podeaua cu picioarele, simțim că lucrurile nu merg așa cum ar trebui, că suntem în urmă, c-am pierdut ceva, că ne lipsește ceva. Iar seara, când ne băgăm în pat, mintea noastră repetă, ca pe o rugăciune, toate lucrurile pe care le-am obținut sau nu le-am făcut în ziua respectivă. Ne culcăm sub povara gândurilor și ne trezim cu mintea la ceea ce ne lipsește... Această condiție internă a nemulțumirii, și anume cultura nemulțumirii, este cea care stă la originea geloziei, a lăcomiei, a intoleranței noastre și a faptului că suntem sătui de propria viață...

Cultura nemulțumirii, de fapt, este problema lui „eu însumi nu sunt de ajuns”. Sentimentul de nemulțumire înflorește într-o cultură în care fiecare este hiperconștient de ceea ce-i lipsește. Totul – de la siguranță și iubire, la bani și resurse – este fie în cantități limitate, fie lipsește cu desăvârșire. Pierdem incredibil de mult timp calculând câte avem, câte ne dorim și câte ne lipsesc, precum și cât de multe au ceilalți sau își doresc să aibă.

Ceea ce face ca toată această măsurare și comparare să ne creeze un mare neajuns este faptul că adeseori ne comparăm viața, căsnicia, familia sau comunitatea cu standarde de perfecțiune imposibil de atins, pe care ni le impus *mass-media*. Sau, dacă nu, comparăm realitatea vieții noastre cu ceea ce ne imaginăm c-ar fi viața altora – și care nu este nimic altceva, decât o ficțiune.

Nostalgia, de asemenea, e un mod periculos de a face comparații. Gândește-te la cât de des ne comparăm pe noi înșine și viața noastră cu o amintire pe care nostalgia ne-a modificat-o atât de mult, încât nu mai are nimic în comun cu ce s-a întâmplat cu adevărat: „Îți mai amintești când...? în zilele acelea, cutare lucru era altfel”.

40

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Originile nemulțumirii

Nemulțumirea nu pune stăpânire pe o cultură peste noapte. Ea prosperă în culturile predispuse la rușine, subminate din interior de sentimentul detașării și al lipsei de apartenență. (Când spun „cultură predispusă la rușine”, mă refer nu la o societate care se rușinează de propria identitate colectivă, ci la faptul că majoritatea oamenilor se confruntă cu sentimentul lipsei de valoare personală.)

În ultimii zece ani, am fost martora unei schimbări majore în climatul cultural și moral al țării noastre. Am văzut acest lucru în datele obținute în cercetările mele și, de asemenea, pe chipurile oamenilor pe care i-am întâlnit, intervievat și cu care am discutat. Viața n-a fost niciodată cu adevărat ușoară pentru americani, dar, în ultimii zece ani, mulți dintre noi am trecut prin evenimente atât de dificile, încât s-a produs o schimbare în cultura noastră. De la tragedia de pe 11 septembrie 2001, multele războaie și recesiunea economică, la calamitățile naturale și creșterea nivelului de violență și ilegalitate în școli, am supraviețuit și le supraviețuim unor evenimente care ne-au spulberat sentimentul de siguranță cu o asemenea forță, încât, chiar dacă n-am fost implicați direct în ele, le-am trăit ca pe niște traume. E suficient să ne uităm peste statisticile cu numărul șomerilor și al celor angajați sub calificarea cu care au intrat în câmpul muncii, ca să ne dăm seama că fiecare dintre noi a fost afectat nemijlocit sau are o persoană apropiată care a fost afectată puternic de schimbările majore din societatea noastră.

Îngrijorările repetate legate de neajunsuri e simptomul stresului post-traumatic, prin care trece cultura

noastră. Acest lucru se întâmplă, atunci când oamenii au trecut prin mari încercări, însă, în loc să caute vindecare alături de ceilalți – ceea ce ar însemna recunoașterea propriei vulnerabilități –, se lasă pradă furiei, anxietății și agresivității. Nu doar cultura

41

O ANALIZĂ A CULTURII LUI „NICIODATĂ NU-
DESTUL”.

În ansamblul ei suferă – am descoperit că aceleași dinamici se manifestă în cultura familială, organizațională, educațională, precum și în cea a comunității noastre. Iar în fiecare context, fenomenul are la bază aceeași formulă: o combinație nefastă între rușine, comparație socială și detașare emoțională. Nemulțumirea este o consecință a acestor condiții, pe care le perpetuează până în momentul în care se formează o masă critică de oameni care încep să facă alte alegeri și reușesc să schimbe culturile mai mici, din care fac parte.

Am putea înțelege mai bine cele trei aspecte sub care se manifestă atitudinea fundamentală de nemulțumire și influența ei asupra culturii, dacă am reflecta la întrebările care urmează. Citind întrebările, este util să nu pierzi din vedere contextul cultural specific fiecărui sistem social din care faci parte – școală, familie, comunitate sau loc de muncă:

1. *Rușinea*. E adevărat că unii oameni se folosesc de teama celorlalți de ridicol sau critică, pentru a-i conduce și/sau pentru a-i controla? Crezi că valoarea unei persoane este dată de reușitele sale personale, de capacitatea de lucru sau de măsura în care se conformează unor standarde sociale? Învinovățirea și arătatul cu degetul au ajuns o regulă? Umilirea și etichetarea sunt tot mai des întâlnite? Dar favoritismul? Este perfecționismul o problemă?

2. *Comparația socială*. O competiție sănătoasă poate fi benefică pentru indivizi. În grupurile din care faci parte, se fac mereu comparații – fățiș sau pe ascuns – și ierarhizări? Este creativitatea sufocată? Sunt oamenii

judecați prin prisma unor standarde limitate, fără a fi recunoscuți pentru talentele lor unice și contribuția lor? Valoarea oamenilor e măsurată prin prisma unui mod ideal de a fi ori a unei forme de talent, considerată superioară celorlalte?

L *Detașarea emoțională*. Se tem oamenii să riște ori să încerce lucruri noi? Îți vine mai ușor să nu te exprimi, decât

42

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

să împărtășești idei, trăiri și experiențe de viață? Trăiești cu impresia că nimeni nu-i atent și nu ascultă cu adevărat? Crezi că toată lumea se zbate să fie văzută și auzită?

Când mă gândesc la contextul cultural mai larg în care trăim, la *mass-media* și la peisajul social, economic și politic, și-mi pun aceste întrebări, răspunsul meu, de fiecare dată, este DA, DA și DA!

Când mă gândesc la familia mea și-mi pun aceleași întrebări, îmi dau seama că tocmai acestea sunt problemele pe care eu, împreună cu soțul meu, Steve, ne străduim să le depășim în fiecare zi. Folosesc cuvântul *a depăși*, pentru că a construi o relație, a crește o familie, a crea o cultură organizațională, a conduce o școală sau a dezvolta o comunitate spirituală, într-un mod fundamental diferit de normele unei culturi a nemulțumirii, presupun conștientizare, implicare și muncă, zi de zi. Cultura dominantă îi presează întruna pe oameni să se conformeze, iar, dacă nu suntem dispuși să ripostăm și să luptăm pentru ceea ce credem, nu vom reuși să depășim mentalitatea lui „nu e destul”. Dovedim un „curaj fără limite” de fiecare dată, când alegerile noastre pun sub semnul întrebării această cultură a nemulțumirii.

Opusul unei vieți trăite în nemulțumire și lipsă nu este o viață trăită în abundență. De fapt, cred că abundența și lipsa sunt două fețe ale aceleiași monede. Opusul lui „nu e destul” nu este „mai mult decât ți-ai putea imagina” sau abundența. Opusul mentalității nemulțumirii

este aceea de a fi mulțumit cu ceea ce ai – sau ceea ce eu numesc *o viață trăită din plin*. După cum am explicat în introducerea la cartea de față, acest mod de a trăi are la bază mai multe principii, dar aspectele sale fundamentale sunt vulnerabilitatea și sentimentul propriei valori. Altfel spus – a face față nesiguranței, expunerii afective și riscurilor emoționale, precum și a fi mulțumit de tine însuși.

O ANALIZĂ A CULTURII LUI „NICIODATĂ NU- I DESTUO

43

Să ne întoarcem la cele trei categorii de întrebări legate de cultura nemulțumirii, pe care le-am formulat adineaori. Câți dintre noi ar fi dispuși să fie vulnerabili sau să îndrăznească în orice situație, cu orice preț? Majoritatea n-ar fi. Sunt aceste condiții culturale de natură să-l ajute pe individ să-și cultive sentimentul propriei valori? Răspunsul este, din nou, negativ. *O cultură a nemulțumirii nu este prielnică dezvoltării unei dispoziții de a-ți asuma vulnerabilitatea și abilității de a te implica în ceea ce faci din perspectiva conștiinței propriei valori.*

După doisprezece ani, în care am studiat această temă și am văzut efectele dezastruoase ale culturii nemulțumirii asupra familiilor, organizațiilor și comunităților, aș spune că un lucru pe care-l avem în comun cu toții este că ne-am săturat să ne fie frică. Ne dorim să avem un curaj fără limite. Ne-am săturat de dezbaterile purtate pe întregul teritoriu al Statelor Unite, pe teme: „De ce anume trebuie să ne fie frică?” și „Pe cine trebuie să dăm vina?” Cu toții vrem să fim curajoși.

În capitolul următor, voi discuta despre miturile vulnerabilității, din care se hrănește cultura nemulțumirii, și voi arăta că primul act de curaj este să te exprimi, să-i lași pe ceilalți să te vadă așa cum ești.

CAPITOLUL 2

Demascarea miturilor vulnerabilității

DA, SUNTEM TOTAL EXPUȘI emoțional, atunci când

suntem vulnerabili. Da, nesiguranța este ca o cameră de tortură. Și, da, sunt de acord, atunci când ne permitem să fim vulnerabili, ne asumăm un risc emoțional uriaș. Dar în niciun caz nu se poate spune că asumarea unor riscuri, expunerea emoțională și înfruntarea nesiguranței reprezintă forme de slăbiciune.

Mitul nr. 1: Vulnerabilitatea înseamnă slăbiciune

Perceperea vulnerabilității ca o slăbiciune este mitul cel mai răspândit cu privire la vulnerabilitate, dar și cel mai periculos. După ce ne-am petrecut toată viața refuzând vulnerabilitatea și apărându-ne de ea, ca să nu fim percepuți ca fiind prea emotivi, îi disprețuim pe cei care nu pot sau nu sunt dispuși să-și ascundă sentimentele, să îndure și să reziste în ciuda tuturor dificultăților. Am ajuns astfel să criticăm, în loc să respectăm și să apreciem curajul și îndrăzneala din spatele vulnerabilității, lăsându-ne influențați, în judecățile noastre, de propriile sentimente de frică și de jenă.

Vulnerabilitatea nu este nici bună, nici rea, în sine. Nu e ceea ce se cheamă „o emoție negativă*” și nu e întotdeauna o experiență pozitivă, luminoasă. Vulnerabilitatea stă la baza tuturor emoțiilor și sentimentelor. A simți înseamnă a fi vulnerabil.

DEMASCAREA MITURILOR VULNERABILITĂȚII

45

Cine crede că vulnerabilitatea este o slăbiciune, de fapt, crede că a avea emoții este o slăbiciune. A pune stavilă vieții noastre emoționale, de teamă că vom plăti un preț prea scump, înseamnă să ne îndepărtăm de singurul lucru care dă scop și sens vieții.

Oamenii resping vulnerabilitatea, fiindcă o asociază cu stări negative precum frica, rușinea, suferința, tristețea și dezamăgirea – emoții despre care nu vrem să discutăm, nici măcar atunci când ne afectează profund modul în care trăim, iubim, muncim sau conducem o firmă. Ceea ce puțini dintre noi reușesc să înțeleagă, un lucru pe care eu însămi l-am înțeles după zece ani de cercetare, este că vulnerabilitatea e, totodată, sălașul emoțiilor și al

experiențelor la care râvnim. Vulnerabilitatea este locul unde se nasc iubirea, sentimentul de apartenență, bucuria, curajul, empatia și creativitatea. Este sursa speranței, a empatiei, responsabilității și autenticității. Dacă vrem să ne înțelegem rostul existenței mai bine, să trăim mai profund, la nivel spiritual, singura cale prin care putem face lucrul acesta e să ne asumăm propria vulnerabilitate.

știu că aceste lucruri sunt greu de crezut, mai ales dacă ți-ai petrecut o întreagă viață, gândindu-te că vulnerabilitatea și slăbiciunea înseamnă același lucru -, dar e adevărat. *Pentru mine, vulnerabilitatea înseamnă incertitudine, risc și expunere emoțională.* Cu acest lucru în minte, haideti să ne gândim ce înseamnă să iubești pe cineva. Să iubești pe cineva care s-ar putea să nu te iubească, a cărui siguranță n-o poți garanta, i are ar putea să rămână în viața ta sau să plece în orice moment, fără preaviz, care ar putea să-ți fie loial până în ultima /i a vieții sau să te trădeze chiar și mâine - asta înseamnă vulnerabilitate. Iubirea înseamnă incertitudine. Este incredibil de riscantă. Să iubești pe cineva înseamnă să fii expus emoțional. Da, e înspăimântător, și da, riscăm să suferim - 46

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

dar poți să-ți imaginezi cum e să trăiești fără să iubești și fără să fi iubit?

Să te expui prin arta, scrierile, fotografiile și ideile tale, fără nicio asigurare că vei fi apreciat sau înțeles, e tot vulnerabilitate. Când ne lăsăm copleșiți de bucuriile pe care ni le aduce câte un moment sau altul al vieții, cu toate că știm despre ele că sunt trecătoare, deși ți se spune să nu te bucuri prea tare, ca să nu chemi nenorocirea - acest lucru, de asemenea, este o formă de vulnerabilitate.

După cum spuneam ceva mai devreme, există pericolul să începem să credem că *trăirile afective* sunt ele însele forme de slăbiciune. Cu excepția furiei - care este o emoție secundară și are drept singur scop să joace rolul unei măști acceptate social pentru o multitudine de emoții subiacente dificile, pe care le trăim -, există o tendință de

a respinge emoțiile și, prin urmare, vulnerabilitatea.

Nu putem să depășim ideea că vulnerabilitatea e o slăbiciune, decât atunci când încetăm să facem confuzie între „a avea emoții” și „a fi un om slab” și să considerăm că emoțiile sunt un fel de handicap. Dacă vrem să recâștigăm latura emoțională a vieților noastre și să redobândim pasiunea de a trăi și sentimentul că viața are un rost, trebuie să învățăm cum să ne asumăm propria vulnerabilitate, cum să fim vulnerabili, dar și cum să acceptăm emoțiile pe care le implică vulnerabilitatea. Pentru unii, aceste lucruri sunt foarte noi, în timp ce alții trebuie doar să-și reamintească ceea ce știu deja. În ambele cazuri, am învățat din studiile mele că e cel mai bine să începi cu definirea, recunoașterea și înțelegerea vulnerabilității tale. Vulnerabilitatea nu este ceva abstract. Putem să înțelegem mai bine acest concept, pornind de la câteva exemple. Iată ce mi-au spus cei cărora le-am cerut să completeze propoziția: „A fi vulnerabil înseamnă...”:

I și: mascarea miturilor vulnerabilității

47

să susțin un punct de vedere nepopular.

să-mi cer drepturile.

să cer ajutorul cuiva.

să spun „nu” cuiva.

să încep o afacere.

s-o ajut pe soția mea de treizeci-și-șapte de ani, bolnavă de cancer în stadiu terminal, să-și facă testamentul.

să-i dau de înțeles soției că vreau să facem sex.

să-i dau de înțeles soțului că vreau să facem sex.

să-l încurajez pe băiatul meu să-și urmeze visul de a deveni prim-violonist, deși probabil că n-o să reușească.

să-i telefonez unui prieten căruia i-a murit copilul.

să semnez actele pentru internarea mamei mele într-un centru de îngrijire paliativă.

să ies pentru prima dată la întâlnire, după ce am divorțat.

să spun primul „te iubesc”, fără să știu dacă

persoana cealaltă îmi va răspunde la fel.

să public un text scris de mine sau să-mi expun una dintre lucrările mele de artă.

să fiu promovat și să nu știu încă dacă sunt destul de pregătit pentru noul post.

să fiu concediat.

să mă îndrăgostesc.

să încerc ceva nou.

să-l duc pe iubitul meu pentru prima oară la mine acasă.

să rămân însărcinată, după trei sarcini pierdute.

să aștept rezultatele biopsiei.

să încerc să comunic cu fiul meu, care trece printr-un divorț dificil.

să practic gimnastica aerobică în fața altor persoane, fără să știu bine mișcărilor și fiind ieșită din formă.

să accept că mi-e teamă.

să potrivesc mingea la punctul de la 11 metri, după o serie de ratări.

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

48

să-i spun șefului meu că nu vom avea bani să plătim salariile luna viitoare.

să-mi concediez angajații.

să-mi prezint produsul potențialilor cumpărători și să nu primesc nicio reacție.

să iau atitudine, în favoarea mea sau a colegilor mei, în fața cuiva care clevește sau ne critică.

să-mi asum responsabilitatea pentru ceva sau cineva.

să-mi cer iertare.

să mă hotărâsc să am încredere în cineva.

Lucrurile acestea ți se par semne de slăbiciune? Cel care alege să-i fie alături cuiva care are mari probleme este un om slab? A-ți asuma responsabilitatea, o dovadă de slăbiciune? O dovadă de slăbiciune, să execuți un *penalty* după câteva ratări? NU. *Vulnerabilitatea e rudă cu adevărul și se aseamănă izbitor curajului.* Adevărul și curajul nu sunt mereu lucruri plăcute, dar nimeni n-ar

putea spune că sunt slăbiciuni.

Da, suntem total expuși emoțional, atunci când suntem vulnerabili. Da, nesiguranța este ca o cameră de tortură. Și, da, sunt de acord, atunci când ne permitem să fim vulnerabili, ne asumăm un risc emoțional uriaș. Dar în niciun caz nu se poate spune că asumarea unor riscuri, expunerea emoțională și înfruntarea nesiguranței reprezintă forme de slăbiciune.

La întrebarea: „Ce înseamnă să te simți vulnerabil?”, am primit răspunsuri la fel de impresionante:

Înseamnă să-mi dau jos masca, sperând că eul meu adevărat nu-l va dezamăgi pe celălalt.

Înseamnă să nu înșeli și să nu dezamăgești.

E locul unde se întâlnesc teama și curajul.

E ca și cum ai merge pe sârmă, ai ajunge la jumătatea ei și ți-ar fi la fel de frică să mergi înainte și să te întorci înapoi.

Să-ți transpire mâinile și să-ți bată inima foarte tare.

I > 1 MASCAREA MITURILOR VULNERABILITĂȚII

49

Este ceva înspăimântător și palpitant, în același timp; ceva îngrozitor, dar și plin de speranță.

E ca și cum ai încerca să dai jos cămașa de forță. Înseamnă să-ți asumi riscuri.

Înseamnă să faci primul pas către lucrul de care te temi cel mai mult.

Înseamnă să joci totul pe-o carte.

E ceva care mă face să mă simt ciudat și îngrijorat, dar în același timp uman și plin de viață.

O senzație de nod în gât și durere în piept.

E ca atunci, când te dai în *montagnes-russes* și dintr-odată simți cum cazi în gol.

Ai un sentiment de eliberare.

Înseamnă frică, de fiecare dată.

Senzație de panică, anxietate, frică și isterie, urmate de un sentiment de eliberare, de mândrie și de uimire – apoi, din nou panică.

E ca și cum ți-ai dezveli pieptul în fața inamicului.

O senzație nemăsurată de groază, dar, în același timp, știi că lucrul pe care trebuie să-l faci e absolut necesar.

Este senzația aia... că trebuie să lovesc eu primul, înainte s-o încasez.

E ca și cum ai cădea în gol.

E ca atunci când auzi o împușcătură și aștepti să vezi dacă te-a nimerit glonțul sau nu.

Înseamnă să nu ai control deloc asupra situației.

și răspunsul care a apărut iar și iar, în toate eforturile noastre de a înțelege mai bine vulnerabilitatea? *Dezbrăcat*.

Să fii vulnerabil este ca și cum ai fi dezbrăcat, în văzul tuturor.

A fi vulnerabil e ca și cum ai sta în pielea goală pe o scenă și te aștepti mai degrabă să primești aplauze, decât să râdă lumea de tine.

50

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Este ca și cum ai sta dezbrăcat, în timp ce toți cei din jur au hainele pe ei.

E ca într-unul dintre visele acelea, când te plimbi dezbrăcat printr-o mulțime de oameni.

Pentru a putea înțelege mai bine ce înseamnă vulnerabilitatea, este folositoare o cercetare a etimologiei cuvântului. *Vulnerabilitate* vine din cuvântul latinesc *vulnerare*, care înseamnă „a răni”. Sensurile lui sunt: „care poate fi rănit” și „care poate fi atacat ușor; care are părți slabe, defectuoase, criticabile”. Dicționarul Merriam-Webster definește „slăbiciunea” drept inabilitatea de a rezista unui atac. Dintr-o perspectivă strict lingvistică, evident, cele două cuvinte au sensuri diferite. S-ar putea spune, de fapt, că slăbiciunea se naște, de multe ori, din lipsa vulnerabilității: când nu ne recunoaștem punctele slabe și când se manifestă, suntem mult mai expuși riscului de a fi răniți.

Psihologia și psihologia socială au adus dovezi foarte convingătoare în ceea ce privește importanța recunoașterii vulnerabilității personale. Studiile din domeniul psihologiei

sănătății arată că vulnerabilitatea *percepută* – prin aceasta înțelegând capacitatea de a identifica riscurile de îmbolnăvire la care ești expus – sporește semnificativ șansele de a adera la un regim de viață sănătos. Pentru a-i determina pe pacienți să adopte comportamente de prevenție, aceștia trebuie să-și dezvolte o percepție cât mai corectă a propriei vulnerabilități. Lecția interesantă care poate fi desprinsă de aici este aceea că gradul de vulnerabilitate real față de o boală sau afecțiune este mai puțin important, decât gradul de *conștientizare* a propriei vulnerabilități.

Cercetători din psihologia socială, mai ales cei din domeniul influenței și al persuasiunii, care studiază cum sunt afectați oamenii de reclame și marketing, au condus o serie de studii asupra vulnerabilității. Aceștia au descoperit că subiecții care

I > EMASCAREA miturilor vulnerabilității

51

considerau că nu se lasă influențați de reclamele înșelătoare sau că nu sunt vulnerabili la mesajele lor – erau, de fapt, cei mai vulnerabili. Explicația dată de cercetători acestui fenomen spune totul: „Departe de a fi un mijloc sigur de apărare, iluzia invulnerabilității subminează tocmai comportamentele (are i-ar fi asigurat subiectului o mai mare protecție în fața mesajelor publicitare”.

*

I) na dintre experiențele cele mai anxiogene din întreaga mea carieră a fost să susțin acel discurs la conferințele TED de la Long Beach, despre care am amintit în introducerea cărții de față. Pe lângă temerile firești legate de ținerea unui discurs filmat, timp de optsprezece minute, în fața unei audiențe cu așteptări mari, alcătuită din personalități, mai eram și ultimul vorbitor al acelei ediții. Timp de trei zile, am urmărit unele dintre cele mai uimitoare și mai captivante discursuri, pe care le-am ascultat vreodată. Cu fiecare prelegere auzită, m-am făcut tot mai mică pe scaunul meu, realizând că, pentru ca

discursul meu să fie convingător, nu trebuia să-mi doresc să „fac la fel ca alții”, ci să stabilesc cumva o legătură cu cei din public. Îmi doream foarte mult să văd pe cineva pe care să-l pot lua drept model, dar discursurile care m-au impresionat cel mai mult nu urmau un tipar – autorii lor erau, pur și simplu, autentici. Asta însemna că trebuia să fiu eu însămi. Trebuia să fiu vulnerabilă și deschisă. Trebuia să renunț la scenariul pe care mi-l creasem și să privesc oamenii în ochi. Trebuia să apar „goală” în fața lor. Doamne, Dumnezeule!... Nu suportam așa ceva. Un coșmar al meu, care se tot repetă, i sîe că apar dezbrăcată în fața celorlalți.

(and, în sfârșit, am pășit pe scenă, primul lucru pe care l-am făcut a fost să-i privesc în ochi pe cei din public. Le-am cerut directorilor de scenă să sporească intensitatea luminilor din

52

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

sală, ca să-i văd mai bine pe cei aflați în fața mea. Voiam să simt că, între mine și ei, exista o legătură. Simplul fapt că-i vedeam ca oameni, și nu ca „public”, îmi amintea că provocarea care mă sperie pe mine – să fiu dezgolită în fața lor – sperie pe toată lumea. Iată de ce empatia se poate transmite dincolo de cuvinte: e de ajuns să te uiți în ochii cuiva și să te vezi cum te vede celălalt, ca să știi că se identifică și el cu tine.

În timpul discursului, am adresat publicului două întrebări care ne arată cât de paradoxală este atitudinea noastră față de vulnerabilitate. Mai întâi, am întrebat: „Câți dintre voi vă negați propria vulnerabilitate, considerând că este o formă de slăbiciune?” Cei mai mulți au ridicat mâna. Apoi am întrebat: „În fața voastră, au urcat pe scenă mai mulți oameni care și-au manifestat vulnerabilitatea, când și-au expus ideile. Câți dintre cei de față v-ați gândit că aceștia au dat dovadă de curaj astfel?” Și de astă dată, majoritatea celor din sală au ridicat mâna.

Ne place când ceilalți ni se dezvăluie și ne arată cine sunt ei cu adevărat, însă ne e teamă să facem și noi la fel.

Ne e teamă că nu avem mare lucru de oferit, fără o punere în scenă spectaculoasă, fără să ne modificăm „creator” imaginea, fără să încercăm să-i impresionăm pe ceilalți. Mi-a fost frică să urc pe scenă și să le arăt celor din public eul meu adevărat – cei dinaintea mea erau prea importanți, împliniți, faimoși. Eul meu adevărat e prea confuz, imperfect, imprevizibil.

Iată care era miezul conflictului meu interior:

Voiam ca oamenii din public să-și asume vulnerabilitatea și, totuși, eu să nu fiu vulnerabilă.

Vulnerabilitatea însemna curaj la ceilalți și inadecvare – în cazul meu.

Eram atrasă de vulnerabilitatea celorlalți, dar propria mea vulnerabilitate îmi provoca repulsie.

I) KMASCAREA MITURILOR VULNERABILITĂȚII

53

Urcând pe scenă, m-am gândit la Steve, care stătea în public, la surorile mele din Texas și la câțiva prieteni care mă urmăreau, în transmisiune directă, la un eveniment TEDA – dive organizat la aceeași oră, în altă parte. De asemenea, mi-a dat curaj un lucru pe care l-am învățat la conferințele TED – O surprinzătoare lecție despre eșec. Aproape toți cei pe care

1 am întâlnit în cele trei zile dinaintea discursului meu au vorbit deschis despre eșec. Nu era ceva neobișnuit să auzi pe cineva menționând proiectele sau invențiile care s-au dovedit eșecuri, în timp ce explicau în ce anume constă munca lor sau vorbeau despre pasiunile proprii. Acest lucru mi-a dat de gândit și, în același timp, m-a impresionat profund.

Am tras adânc aer în piept, mi-am spus rugăciunea vulnerabilității și am așteptat să-mi vină rândul: *Dă-mi, Doamne, curajul să apar în fața celorlalți și să mă fac înțeleasă*. Apoi, cu câteva secunde înainte să fiu prezentată de moderator, m-am gândit la un *presse-papier* de pe biroul meu, pe care e scris: „Ce-ai alege să faci, dac-ai ști că este imposibil să dai greș?” Am alungat din minte această întrebare, ca să-i fac loc alteia. În timp ce pășeam

pe scenă, am spus în șoaptă, dar suficient de tare, ca să fiu auzită: „Ce merită să fac, și dacă voi da greș?”

Sinceră să fiu, nu-mi amintesc mare lucru din ce-am spus atunci, dar, după ce s-a terminat, eram iarăși copleșită de efectele vulnerabilității. Meritase, oare, să țin acea conferință, cu un asemenea efect? Fără îndoială. Sunt pasionată de activitatea pe care o fac și cred cu adevărat în lucrurile pe care le-am descoperit în studiile mele. Cred că discuțiile sincere despre vulnerabilitate și rușine pot să schimbe lumea. Discursurile mele sunt departe de a fi perfecte, dar am avut curaj să cobor în arenă și să dau tot ce am eu mai bun. Disponibilitatea de a primi astfel de confruntări te poate schimba în interior. Devii, puțin câte puțin, mai curajos, de fiecare dată. Mi-e greu să spun cum se măsoară succesul sau eșecul unui

54

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

discurs, însă, atunci când am terminat, am știut că meritase să fac asta – indiferent dacă prelegerea mea fusese un eșec sau dacă urma să fiu criticată.

Leonard Cohen spune, în *Hallelujah*, cântecul său: „Iubirea nu e un marș victorios, e o rugăciune spusă cu vocea stinsă”. Iubirea este o formă de vulnerabilitate, iar, dacă înlocuiești cuvântul *iubire* cu *vulnerabilitate* în versul de mai sus, ceea ce spune Cohen rămâne la fel de adevărat. Indiferent dacă suni un prieten care a trecut printr-o teribilă tragedie sau ți-ai deschis propria afacere, indiferent dacă simți teamă sau trăiești un sentiment de eliberare, vulnerabilitatea este cea mai mare provocare a vieții. E ca și cum viața însăși te-ar întreba: „Ești implicat cu totul? Poți să-ți prețuiești vulnerabilitatea la fel de mult, pe cât o prețuiești la ceilalți?” Să răspunzi afirmativ la aceste întrebări nu înseamnă să fii slab; înseamnă să fii peste măsură de curajos. Înseamnă să îndrăznești cu orice preț. De multe ori, rezultatul unei îndrăzneli nemăsurate nu este un marș al victoriei, ci mai degrabă un sentiment liniștit de libertate, amestecat cu oboseala de după luptă.

Mitul nr. 2; Nu stă în firea mea să fiu vulnerabil

Când eram copii, credeam că, atunci când vom fi mari, nu vom mai fi vulnerabili. Dar maturitatea înseamnă să-ți accepți vulnerabilitatea. Să fii viu înseamnă să fii vulnerabil.

Madeleine L'Engle

Definiția și exemplele de până acum fac mai ușoară sarcina de a demonta al doilea mit al vulnerabilității. Am auzit, de nenumărate ori, spunându-se: „Tema este interesantă, dar vulnerabilitatea nu mă caracterizează”. Adesea, remarca este însoțită de o explicație care diferă în funcție de sexul sau profesia celui ce mi se adresează: „Sunt inginer – noi nu suntem

1) EMASCAREA MITURILOR VULNERABILITĂȚII

55

persoane vulnerabile”; „Sunt avocat – meseria mea e să pândesc vulnerabilitatea adversarului”; „Bărbații nu sunt vulnerabili”. Înțeleg perfect acest tip de răspuns. Nu sunt bărbat, nici inginer, nici avocat, dar lucruri asemănătoare am spus și eu odată. Din păcate, nu ne putem vindeca de vulnerabilitate. Nu avem cum scăpa de incertitudine, de sentimentul riscului și de expunerea emoțională, strâns legate de experiențele noastre cotidiene. Viața înseamnă vulnerabilitate.

Să ne uităm încă o dată pe lista cu exemplele oferite de participanții la studiile mele. Acestea sunt provocările cu care ne confruntăm prin simplul fapt că suntem vii, că avem relații cu ceilalți oameni, că avem legături emoționale profunde. Chiar dacă alegem să nu ne implicăm în relații, să ne înstrăinăm de ceilalți, ca o formă de auto-protecție, asta nu schimbă faptul că suntem vii și că se va întâmpla să fim vulnerabili.

Dacă faci parte dintre cei care cred că vulnerabilitatea nu-i caracterizează, ar fi bine să-ți pui întrebările de mai jos. Dacă într-adevăr nu știi răspunsurile, apelează cu încredere la o persoană apropiată – probabil că va fi în măsură să te ajute (s-ar putea, totuși, să nu-ți placă ce auzi):

I. Cum reacționez, atunci când mă simt expus din

punct de vedere emoțional?

1. Cum mă comport, atunci când mă simt foarte stânjenit și nesigur?

L Cât de dispus sunt să-mi asum riscuri pe plan emoțional?

Înainte să studiez vulnerabilitatea, aş fi răspuns la cele trei întrebări în felul următor: I

I Sunt speriată, furioasă, critică, autoritară, caut să fac totul perfect, mă conving că sunt sigură pe mine.

Sunt speriată, furioasă, critică, autoritară, caut să fac totul perfect, mă conving că sunt sigură pe mine.

56

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

3. La muncă - foarte reticentă, dacă se întâmplă să fiu criticată, evaluată, învinovățită sau să resimt rușine. Iar când îmi asum riscuri emoționale cu oameni dragi mie, sunt întotdeauna copleșită de teama ca nu cumva să se întâmple ceva rău - și asta îmi distruge orice bucurie pe care aş simți-o în mod normal. (Voi aborda această chestiune în capitolul 4, *Armura împotriva vulnerabilității*.)

Este util să ne adresăm aceste întrebări, fiindcă - după cum se poate vedea din răspunsurile mele -, indiferent dacă recunoaştem sau nu că suntem vulnerabili, vulnerabilitatea se face simțită în felul în care ne comportăm. Atunci când susținem că putem evita să fim vulnerabili, ne comportăm, de multe ori, într-un mod care nu corespunde cu imaginea persoanei care vrem să fim. Nu ne stă în puteri să alegem să fim sau nu vulnerabili - singura alegere este cum vom reacționa când ne vom confrunta cu incertitudinea, riscul și expunerea emoțională. Personal, sunt o mare admiratoare a formației Rush, iar acum pare momentul potrivit să citez un vers din cântecul lor, *Freewill (Liber-arbitru)*: „Dacă alegi să nu iei nicio decizie, tot ai făcut o alegere.

În capitolul 4, voi analiza mai îndeaproape comportamentele conștiente și inconștiente la care recurgem ca să ne protejăm pe noi înșine, când socotim că nu suntem vulnerabili.

Mitul nr. 3: Să fii vulnerabil înseamnă să renunți la intimitate

Dintre toate întrebările care mi se pun, o parte se referă la cultura noastră, a destăinuirilor. Nu există situații de vulnerabilitate excesivă, când oamenii se expun prea mult, vorbind în public, renunțând practic la intimitate? Asemenea întrebări sunt urmate, inevitabil, de exemple din lumea celebrităților. Ce părere aveți despre actrița cutare, care a postat pe Twitter

DEMASCAREA MITURILOR VULNERABILITĂȚII

57

un mesaj despre tentativa de sinucidere a soțului ei? Sau despre celebritățile din reality show-un, care vorbesc despre lucruri foarte intime din viața lor sau a copiilor lor?

Vulnerabilitatea se bazează pe reciprocitate și implică încredere și limite stabilite de comun acord. Vulnerabilitatea nu înseamnă să împărtășești prea mult, să dai frâu liber emoțiilor, să dezvălui orice, la întâmplare. Și n-are legătură cu mulțimea de informații irelevante despre viața celebrităților, care ne asaltează din *mass-media*. Vulnerabilitatea intervine când îți împărtășești trăirile și experiențele cu oameni care și-au câștigat dreptul să le asculte. Să fii vulnerabil și deschis presupune reciprocitate și constituie parte integrantă din procesul de câștigare a încrederii.

Nu putem avea întotdeauna garanții, înainte să îndrăznim să împărtășim cuiva lucruri importante despre noi înșine, lotuși, nu ne punem sufletul pe tavă încă de prima dată când cunoaștem pe cineva. Cum ar fi să încep astfel o conversație: „Salut, mă cheamă Brene, hai să-ți povestesc ce mă frământă pe mine cel mai mult”? Asta nu înseamnă vulnerabilitate. Cineva recurge la un asemenea mod de comunicare din disperare ori dacă este rănit sufletește, ori când caută să câștige atenția celor din jur; dar asta nu înseamnă că este vulnerabil. De ce? Fiindcă a împărtăși în mod cumpănit, în anumite limite, înseamnă a împărtăși cu persoanele cu care am dezvoltat relații ce pot să suporte greutatea cuvintelor rostite de noi. Atunci când

vulnerabilitatea este reciprocă, rezultatul devine o aprofundare a încrederii, a legăturii afective și a implicării în relația respectivă.

Vulnerabilitatea fără respectarea limitelor duce la înstrăinare, neîncredere și detașare emoțională. De fapt, așa cum voi arăta în capitolul 4, a destăinui sau a dezvălui, fără să ții cont de limite, este o modalitate prin care te protejezi de adevărata vulnerabilitate. Exces de vulnerabilitate nu înseamnă că oferi

58

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

prea multe informații - vulnerabilitatea dispare cu totul, când oamenii trec de la *a fi* vulnerabili la *a se folosi* de vulnerabilitate, pentru a face față nevoilor neîmplinite, pentru a le obține atenția celor din jur sau pentru a provoca reacții de șoc și uimire - lucruri devenite obișnuite în cultura de azi.

Pentru a demonta mitul potrivit căruia vulnerabilitatea înseamnă să-ți împărtășești secretele primului venit, voi aborda în continuare chestiunea încrederii.

Când vorbesc în fața unor grupuri despre importanța vulnerabilității, sunt potopită cu întrebări despre nevoia de a avea încredere:

Cum să aflu dacă pot să am încredere în cineva suficient de mult, încât să-mi permit să fiu vulnerabil (a)?

Sunt vulnerabil (a) în fața cuiva numai atunci, când știu sigur că nu-mi va face niciodată rău?

Cum știi că te poți baza pe cineva?

Cum să construiești o relație de încredere?

Vestea bună este că, în cercetările pe care le-am făcut, există răspunsuri la asemenea întrebări. Vestea proastă: ne confruntăm aici cu o problemă de genul: „Ce a apărut mai întâi, oul sau găina?” Simțim nevoia să căpătăm încredere, înainte să fim vulnerabili, însă, pe de altă parte, trebuie mai întâi să fim vulnerabili, pentru a ajunge să avem încredere în cineva.

Nu există niciun test pentru încredere și niciun

sistem de punctare sau de semnalizare, care să ne spună când suntem în siguranță, sau că ne putem dezvălui pe noi înșine celuilalt. Participanții la studiile mele au descris încrederea ca pe un proces care se construiește încet, presupune mai multe etape și se desfășoară în timp. În familia noastră, folosim metafora „bolului cu bile colorate”, atunci când ne referim la încredere.

I) KMSCAREA MITURILOR VULNERABILITĂȚII

59

Înd era în clasa a treia, Ellen a simțit pentru prima dată ce înseamnă să-i fie înșelată încrederea. (în multe școli primare, intrarea în clasa a treia este un eveniment important pentru copii, fiindcă se trece de la grădiniță la școala propriu-zisă.) într-o recreație, i-a povestit unei prietene din clasa ei o întâmplare amuzantă, dar puțin stânjenitoare, care i se întâmplase mai devreme, în aceeași zi. La ora prânzului, toate fetele din clasă îi știau deja secretul și o luau peste picior. A fost o lecție importantă și totodată dureroasă pentru ea, fiindcă, până în acel moment, nu se gândise niciodată c-ar fi putut cineva să-i facă așa ceva.

Când a ajuns acasă, Ellen a izbucnit în plâns și mi-a spus că nu mai povestea nimănui, nimic, niciodată. Era foarte, foarte rănită. Mi se rupea inima, ascultând-o. Ceea ce înrăutățise și mai mult situația, mi-a spus Ellen, fusese că fetele încă mai râdeau de ea, când se întorseseră în clasă, astfel că învățătoarea le separase și scosese câteva bile colorate din bol.

Învățătoarea lui Ellen avea un vas mare de sticlă, pe care ea și copiii îl denumiseră „bolul cu bile colorate”. Chiar lângă bol, era o pungă de bile colorate, iar când copiii adoptau comportamente pozitive, învățătoarea îi recompensa, punând câte o bilă în bol. Când se comportau impulsiv, încălcau regulile sau nu erau atenți, învățătoarea scotea câteva bile din bol. Dacă bolul se umplea, elevii erau recompensați cu o petrecere.

Oricât de mult mi-am dorit s-o iau în brațe pe Ellen și să-i spun la ureche: „Ai dreptate! Nu le mai spune nimic!

Așa, n-or să te mai rănească niciodată”, mi-am stăpânit furia și îngrijorarea și am încercat să-mi dau seama de cum să-i vorbesc despre încredere și ce înseamnă să ai o legătură profundă cu celălalt. Pe când mă întrebam care ar fi fost cea mai bună modalitate de a-i vorbi de experiența mea legată de încredere și ce descoperisem, în studiile mele, despre acest lucru, m-am gândit la bolul cu bile colorate. Un exemplu perfect!

60

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

I-am spus lui Ellen să se gândească la relațiile ei de prietenie ca la niște boluri cu bile colorate. De fiecare dată când celălalt te ajută, e bun cu tine, îți ia apărarea sau prețuiește faptul că i-ai împărtășit ceva foarte personal, pui niște bile în bol. Iar când celălalt e răutăcios, nerespectuos sau nu știe să țină un secret, scoți câteva bile. Când am întrebat-o dacă înțelesese ce-i spusese, ea a dat din cap încântată și a exclamat: „Păi, am colegi care sunt ca niște boluri pline de bile colorate!”

Când i-am cerut să-mi povestească despre asta, mi-a vorbit despre patru colegi pe care se putea baza oricând, care-i știau câteva secrete și nu le-ar fi spus nimănui altcuiva, și care-i spusese, la rândul lor, câteva dintre secretele lor personale. „Aceștia sunt colegii care m-au invitat să stau cu ei la masa de la cantină, chiar dacă au fost chemați la mesele copiilor mai bine văzuți”.

A fost un moment extraordinar, pentru amândouă. Când am întrebat-o pe Ellen cum deveniseră colegii ei „boluri pline de bile colorate”, a stat pe gânduri câteva momente și mi-a spus: „Nu știu. Dar prietenii tăi, cum și-au câștigat bilele colorate?” După ce ne-am mai gândit un pic, amândouă am început să ne răspundem în același timp. Iată câteva dintre răspunsurile lui Ellen:

Știu să țină secrete.

Îmi spun secretele lor.

Își aduc aminte, când e ziua mea de naștere!

Îi cunosc pe bunicul și pe bunica.

Au grijă întotdeauna să mă includă și pe mine, când

fac un joc interesant.

Își dau seama când sunt tristă și vor să știe de ce.

Când lipsesc de la școală, pentru că sunt bolnavă, le roagă pe mamele lor să telefoneze, ca să întrebe ce-i cu mine.

1 > KMACAREA MITURILOR VULNERABILITĂȚII

61



Iar răspunsurile mele? Exact aceleași (cu diferența că, pentru mine, „bunicul” și „bunica” sunt Deanne și David, mama și tatăl meu vitreg). Când mama vine la unul dintre evenimentele organizate pentru Ellen sau Charlie, îmi place mult când îl aud pe unul sau altul dintre prietenii mei spunând: „Bună.

I) canne! Mă bucur să te văd”. Mă gândesc atunci: „A ținut minte numele mamei mele. Pentru ea, contez destul de mult, încât să acorde atenție unor asemenea lucruri”.

Încrederea se construiește tot adăugând, una câte una, bilele colorate.

Dilema „oul sau găina?” apare atunci când ne gândim la investiția și actul de credință necesare, încă înainte ca procesul de construire a relației să înceapă. Învățătoarea nu spusese: „Voi cumpăra bolul și bilele colorate, numai atunci când voi ști sigur că toți elevii din clasă iau împreună decizii corecte”. Bolul era acolo încă din prima zi de școală. De fapt, până la sfârșitul primei zile de școală, se adunaseră deja mai multe bile pe fundul bolului. Și nici copiii nu spusese: „Nu vrem să fim ascultători, fiindcă n-o credem pe doamna învățătoare că va pune bile colorate în bol”. Dimpotrivă, se străduiseră și acceptaseră entuziaști ideea cu bolul și bilele colorate, bazându-se pe cuvântul învățătoarei.

Unul dintre specialiștii din domeniul relațiilor interumane, pe care-l apreciez cel mai mult, este John Gottman. Este considerat cel mai important cercetător în domeniul relațiilor de cuplu, datorită lucrărilor sale de pionierat, foarte influente și scrise într-un stil accesibil,

despre cum relaționăm și construim o relație. Cartea sa, *Știința încrederii. Ajustarea emoțională a cuplurilor*, este una plină de înțelepciune și de idei profunde, referitoare la anatomia și construirea încrederii. Punctul de vedere al lui Gottman în legătură cu construirea sentimentului de încredere în relația de iubire concordă cu concluzia la care am ajuns și eu, în studiile mele.

62

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Iată un fragment dintr-un articol publicat pe *Feul* Universității statului California de la Berkeley (www.greatergood.berkeley.edu):

Am descoperit în studiile mele că încrederea se formează în momente de foarte scurtă durată, pe care le-am numit „momente de tip *ușă glisanta*”, după filmul *Ușile glisante*. În orice interacțiune, există o posibilitate de a întări relația cu partenerul sau de a te îndepărta de el.

Iată un exemplu din relația mea de cuplu. Într-o noapte, țineam neapărat să termin de citit un roman polițist. Credeam că descoperisem criminalul și eram nerăbdător să verific dacă aveam sau nu dreptate. La un moment dat, am pus deoparte cartea și m-am dus la baie.

Când am trecut prin dreptul oglinzii, am văzut imaginea chipului soției mele – era ceva trist în expresia ei și în felul în care se pieptăna. Iată, acela era un moment de tip „*ușă glisantă*”!

Aveam de ales. Puteam ieși tiptil din baie, gândindu-mă: „N-am niciun chef să mă confrunt cu starea ei de tristețe în seara asta; vreau să termin cartea”. În schimb, pentru că studiez relațiile și, pe deasupra, mai sunt și o persoană empatică, am procedat altfel: m-am apropiat de soția mea, i-am luat peria din mână și am întrebat-o: „Ce e cu tine, scumpo?” Și am aflat de ce era supărată, în acel moment, am adăugat încă o cărămidă la edificiul încrederii; eram acolo, lângă ea, gata s-o ajut. În loc să mă gândesc doar la ce-mi doream eu, am ales comunicarea cu ea. Chiar acestea sunt momentele, am descoperit, care construiesc încrederea.

Bineînțeles, nu fiecare asemenea moment e decisiv, dar, dacă alegi mereu să-i întorci spatele partenerului, asta va duce, încetul cu încetul, la erodarea încrederii.

Când ne gândim la trădare prin prisma metaforei bolului cu bile colorate, cei mai mulți dintre noi se gândesc la cineva în

I > E MASCAREA MITURILOR VULNERABILITĂȚII

63

care au încredere și care face un lucru atât de îngrozitor, încât 11 forțează să arunce toate bilele din bol. Care e cea mai rea formă de trădare, la care s-ar putea gândi cineva? Când el

O înșală cu cea mai bună prietenă a ei. Când ea îl minte, legat de cum a cheltuit banii. Când el sau ea a ales pe altcineva în locul ei sau lui. Când cineva se folosește de vulnerabilitatea unei persoane, ca s-o facă să sufere (un act de trădare emoțională, care-i împinge pe cei mai mulți dintre noi să trântescă holul de pământ, nu doar să scoată câteva bile din el). Toate acestea sunt trădări foarte dureroase, într-adevăr, dar există un act de trădare specific, mai insidios și la fel de coroziv pentru sentimentul de încredere.

De fapt, această formă de trădare se ivește cu mult înaintea celorlalte. Mă refer la detașarea emoțională într-o relație. La nepăsare. La lipsa preocupării pentru aprofundarea legăturii. afective. La lipsa voinței de a-i dedica relației timp și efort, **t** uvântul *trădare* evocă situațiile în care unul dintre parteneri înșală, minte, încalcă un secret, nu-și apără partenerul, când e vorbit de rău, și alege să susțină pe altcineva în locul partenerului. Aceste comportamente reprezintă forme de Irădare a încrederii, bineînțeles, dar nu sunt singurele. Dacă ar fi să aleg forma de trădare cel mai des întâlnită, potrivit studiilor mele, și cea mai periculoasă pentru sentimentul de încredere, dat fiind că-l roade treptat, aş spune că este detașarea emoțională.

Ciind cei pe care-i iubim sau cei cu care avem o legătură profundă ajung indiferenți, nu ne mai acordă

atenție, nu se mai implică și nu mai luptă pentru relație, încrederea începe să dispară și, în locul ei, apare suferința. Detașarea emoțională declanșează rușinea și una dintre temerile noastre cele mai mari – frica de a fi abandonat, teama că suntem lipsiți de valoare și că nu merităm să fim iubiți. Ceea ce face ca această formă ascunsă de trădare să fie una mai periculoasă decât o

64

CURAJUL DE A FI VUI. NERABIL

minciună sau o aventură este faptul că nu putem să spunem care este cauza suferinței noastre – nu există o întâmplare anume, care să servească drept dovadă a trădării. Ceea ce-l poate arunca pe partenerul care suferă într-o spirală a îndoielii de sine și a suferinței.

Unui partener care este detașat emoțional i se poate spune: „Am impresia că nu-ți mai pasă de relație 1. Dar, fără a veni cu „dovada” acestui lucru, răspunsul lui ar putea fi acesta: „Vin acasă, după serviciu, la ora 6 seara. Îi culc pe copii. Îi duc pe băieți la meciuri. Ce mai vrei de la mine?” Sau, dacă e vorba de serviciu: „De ce nu primesc nicio reacție de la tine? Spune-mi că-ți place! Spune-mi că e-o porcărie ce fac! Spune-mi ceva, orice, ca să știu că-ți dai seama că lucrez și eu aici”.

Atunci când e vorba de copiii noștri, felul în care acționăm spune mai mult, decât vorbele pe care le rostim. Când vrem să știm cum și-au petrecut ziua, când suntem curioși care sunt melodiile lor preferate, când îi întrebăm despre prietenii lor, le cerem, de fapt, să ne invite să facem parte din viața lor. Când încetăm să mai facem asta, copiii simt teamă și suferință (și nu ușurare – nu trebuie să ții cont de prefăcătorii adolescenților). Ei nu pot să exprime prin cuvinte ceea ce simt în legătură cu detașarea noastră emoțională, atunci când nu ne mai străduim să ne apropiem de ei. De aceea, ne arată acest lucru prin comportamente care încalcă o regulă sau alta, al căror sens este de a ne atrage atenția.

La fel ca încrederea, sentimentul de a fi trădat evoluează în timp – din când în când, mai scoatem câte o

bilă colorată din bol. Trădarea fățișă - situațiile dramatice amintite mai înainte - apare, cel mai probabil, după o perioadă de detașare emoțională și de erodare lentă a încrederii. Ceea ce am învățat despre încredere din studii și din propria experiență poate fi rezumat astfel:

I > 1 MASCAREA MITURILOR VULNERABILITĂȚII

65

Încrederea este un produs al vulnerabilității, care crește în timp și necesită efort, atenție și implicare totală. Încrederea nu se câștigă prin gesturi mari, dramatice - se clădește prin gesturi mici - este o colecție de bile colorate, care tot crește.

Mitul nr. 4: Cel mai important este să te descurci de unul singur

A te descurca de unul singur este o valoare foarte prețuită în i nit ura noastră - în mod ironic, chiar și atunci când e vorba despre construirea relațiilor. Înțeleg prea bine de ce; port și eu, în ADN-ul meu, genul acesta de individualism „sălbatic”.

De fapt, unul dintre cântecele mele preferate este *Here I Go \gain (Uite, c-o iau de la capăt)*, în care se vorbește despre deplina acceptare a singurătății și straniul sentiment de forță, pe care ți-l dă această acceptare. Dacă ai o vârstă anume, pun pariu că ți s-a întâmplat să fredonezi, plin de sfidare: „Uite.

Îl iau de la capăt singur, ca de atâtea ori... M-am născut să-mi duc viața singur, precum un vagabond”. Dacă Whitesnake nu se numără printre formațiile tale preferate, există o mulțime de astfel de melodii, în oricare gen muzical, ce transmit. u elăși mesaj. În realitate, a trăi singur înseamnă, de cele mai multe ori, să fi nefericit și deprimat; oamenii admiră puterea pe care o transmite această alegere, iar în cultura noastră, e de ipredat să te descurci de unul singur.

< și icât de mult îmi place ideea de a călători singur pe șoseaua mguratică a visurilor, vorba cântecului de mai sus, experiența vulnerabilității *nu* poate fi trăită în singurătate. Avem nevoie de ajutorul celorlalți. Avem

nevoie de oameni care să ne permită să experimentăm noi moduri de a fi, fără să ne judece. Avem nevoie de cineva, care să ne ajute să ne ridicăm, atunci când cădem învinși în arenă - iar, dacă ne trăim viața cu îndrăzneală, acest lucru se va întâmpla, cu siguranță, cândva. Participanții la studiile mele și-au exprimat foarte clar nevoia

66

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

de susținere, de încurajare, uneori de ajutor profesional, când au învățat să se raporteze altfel la vulnerabilitate și la viața lor emoțională. Cei mai mulți dintre noi ne pricepem să-i ajutăm pe ceilalți, dar, când vine vorba să ne asumăm propria vulnerabilitate, trebuie să cerem și noi ajutor, la rândul nostru.

În *Darurile imperfecțiunii*, scriam: „Nu vom putea să dăruim cu inima deschisă, decât atunci când vom reuși să *primim* cu inima deschisă. Când avem o atitudine critică față de gestul de a primi ajutor, suntem la fel de critici față de acordarea de ajutor cuiva, indiferent dacă suntem ori nu conștienți de asta”. Cu toții avem nevoie să fim ajutați. Știu cu siguranță că n-aș fi ajuns prea departe, fără sprijinul anumitor oameni, printre care se numără și soțul meu, Steve, un terapeut excelent, fără nenumăratele cărți pe care le-am citit, fără prietenii și membrii de familie, aflați în aceeași călătorie a descoperirii de sine. Vulnerabilitatea naște vulnerabilitate; curajul este molipsitor.

Există câteva studii serioase, în domeniul *leadership-ului*, care arată că disponibilitatea de a cere ajutor de la ceilalți este esențială într-o firmă și că vulnerabilitatea și curajul sunt molipsitoare. Într-un articol apărut în 2011 în *Harvard Business Review*, Peter Fuda și Richard Badham folosesc o serie de metafore, pentru a explora modul în care liderii inițiază și susțin schimbarea. Una dintre metafore este cea a bulgărelui de zăpadă. Bulgărele de zăpadă începe să se rostogolească, atunci când liderul e dispus să fie vulnerabil în relația cu subordonații săi. Studiul lor arată că acest act de vulnerabilitate e perceput,

după cum se poate bănuî, drept o dovadă de curaj de către membrii echipei, și-i inspiră și pe ceilalți să facă la fel. Ca să exemplifice metafora bulgărelui de zăpadă, cei doi autori relatează cazul unui anume Clynton, director general al unei mari corporații germane, care și-a dat seama că stilul său de conducere îi împiedica pe directorii din subordine să aibă inițiative. Cercetătorii detaliază:
„Clynton ar fi

I u. mascarea miturilor vulnerabilității

67

putut să încerce să-și schimbe comportamentul în viața privată – în schimb, a luat cuvântul la întâlnirea anuală a celor u/. eci de directori ai companiei, și-a recunoscut nereușitele i.1 vorbit pe scurt despre țelurile sale personale și organizaționale. A admis că nu cunoștea răspunsul la toate problemele i u care se confrunta firma și le-a cerut ajutor celor prezenți, pentru a conduce compania”. Studiind transformările care. În urmat acelui eveniment, autorii au ajuns la următoarele i oncluzii: Clynton a devenit mult mai eficient în munca sa.

ceilalți directori au făcut progrese uimitoare în privința inițiativei și a inovației, iar organizația a devenit mai performantă decât companii rivale mult mai mari.

I la fel ca în istorisirea de mai sus, cele mai mari transformări prin care am trecut, pe plan personal și profesional, au survenit, atunci când mi-am dat seama că teama mea de vulnei abilitate mă trăgea în jos și când am găsit curajul să-mi împărtășesc dificultățile și să cer ajutor. După ce am tot fugit de vulnerabilitate, am descoperit că a înfrunta incertitudinea, i Iscul și expunerea emoțională este un proces dureros.

Mai demult, credeam că pot alege să nu fiu vulnerabilă. Deci, and mi se întâmpla să mă simt astfel – când primeam câte îi veste incredibilă la telefon, când eram speriată sau când iubeam atât de intens, încât, în loc să simt bucurie și recunoștință, mă așteptam să se prăbușească totul în jurul meu –, încercam să controlez lucrurile. Controlam situația și pe cei din jur. Lucram până

la epuizare. Încercam să transform incertitudinea în certitudine, indiferent de cât m-ar fi costat ista. Mă afundam în muncă, pentru a-mi alunga din minte frica și suferința. În exterior, păream curajoasă; în interior, însă, eram copleșită de frică.

cu timpul, mi-am dat seama că scutul acesta afectiv era prea greu, ca să-l mai car după mine, și că nu era decât un obstacol în efortul de a mă cunoaște pe mine însămi și în calea celor

68

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

care voiau să mă cunoască. „Scutul” îmi cerea să mă fac mică în spatele lui și să fiu cât mai tăcută, ca să nu le atrag atenția celorlalți asupra imperfecțiunilor și vulnerabilităților mele. Efortul de a-l menține era epuizant.

Îmi amintesc un moment care-mi umple inima de căldură – eu și Steve stăteam pe jos și ne uitam la Ellen cum dansa, zvârlindu-și mâinile în aer, plesnindu-și genunchii cu palmele și făcând tumbe. M-am uitat la Steve și i-am spus: „Nu e ciudat că o iubesc mai mult, pentru că e așa de vulnerabilă, grostuță și lipsită de inhibiții? Eu n-aș putea să fac asta. Poți să-ți imaginezi cum ar fi să fii iubit în felul ăsta?” Steve m-a privit și mi-a spus: „Te iubesc exact în felul ăsta”. Sincer vorbind, ca o persoană care numai rareori a riscat să fie vulnerabilă și a evitat întotdeauna să fie prostuță sau stângace, nu mi-a trecut niciodată prin minte că adulții se pot iubi unul pe altul în acest fel; c-aș putea fi iubită pentru vulnerabilitățile mele, și nu în ciuda lor.

Toată iubirea și sprijinul pe care le-am primit – în special de la Steve și Diana, terapeută mea – mi-au permis să încep să-mi asum tot mai multe riscuri, să mă exprim altfel la serviciu și acasă. Am încercat lucruri noi, cum ar fi să povestesc întâmplări. Am învățat să impun limite și să spun „nu”, chiar și atunci când eram îngrozită că-mi voi supăra un prieten sau că voi irosi cutare oportunitate profesională, pe care aveam s-o regret. *Și totuși, n-am regretat nici măcar o dată, până azi, că într-o împrejurare*

am spus „nu”.

Revenind la „omul din arenă” al lui Theodore Roosevelt – am mai descoperit că oamenii care mă iubesc, cei pentru care contez cu adevărat, n-au fost niciodată atât de critici, încât să m-arate cu degetul, când m-am poticnit. N-au stat pe margine. Au fost alături de mine, în arenă, luptând pentru mine și alături de mine.

I)! MASCAREA MITURILOR VULNERABILITĂȚII

69

Nimic nu mi-a transformat viața într-o mai mare măsură, decât conștientizarea faptului că e o pierdere de timp să-mi judec propria valoare, cântărind reacțiile celor din tribună. (x-i care mă iubesc și care vor fi alături de mine, indiferent de ce se întâmplă, sunt atât de aproape, încât e suficient să întind mâna, ca să-i pot atinge. Conștientizarea acestui lucru a schimbat totul. Mi-am dat seama, în același timp, de ce fel de soție, mamă și prietenă îmi doresc să fiu. În căminul nostru, vreau să putem fi noi înșine, în momentele cele mai curajoase și temătoare. Acolo unde să putem purta discuții dificile și să ne împărtășim momentele de rușine trăite la școală sau la serviciu. Aș vrea să mă uit la Steve și la copiii mei și să le pot spune: „Sunt cu voi, acolo, în arenă. Iar, dacă veți fi înfrânți, vom fi înfrânți împreună, dovedind un curaj fără limite”. Pur și simplu, nu avem cum să învățăm să fim mai vulnerabili și mai curajoși pe cont propriu. Câteodată, prima și cea mai mare îndrăzneală este să cerem ajutor.

CAPITOLUL 3

Ce este rușinea și cum lupti împotriva ei (sau cum lupti cu spiridușii rușinii)

RUȘINEA ÎȘI TRAGE FORȚA din faptul că nu poate fi redată prin cuvinte. Iată de ce victimele ei predilecte sunt perfecționistii – este atât de ușor să ne reducă la tăcere. Când vom fi îndeajuns de conștienți de propria rușine, încât s-o numim și să vorbim despre ea, îi vom neutraliza efectele. Rușinii nu-i place s-o exprimi în cuvinte. Tot așa cum lumina soarelui era ucigătoare pentru spiriduși, limbajul și comunicarea aduc rușinea la lumină și o

distrug.

Aici e vorba și despre vulnerabilitate, și despre rușine?! Prea mult!

sau

Cum să te aperi de magia neagră

Anul trecut, după ce tocmai susținusem o prelegere despre familiile care trăiesc din plin, s-a apropiat de mine un bărbat, care mi-a întins mâna și mi-a spus:

— Vreau neapărat să vă mulțumesc.

I-am strâns mâna și i-am zâmbit, în timp ce el își lăsa privirile în pământ. Mi-am dat seama că-și stăpânea cu greu lacrimile. A inspirat adânc și mi-a spus:

e este rușinea și cum lupți împotriva ei

71

Nu voiam să vin în seara asta, dar m-a obligat soția, oricât am încercat să mă împotrivesc.

Da, am auzit asta de multe ori, am răspuns eu, râzând.

Nu puteam să înțeleg de ce este așa de entuziasmată. I-am spus că nu-mi pot imagina mod mai plictisitor de a-mi petrece seara de joi, decât să merg la o conferință despre rușine. Soția mi-a explicat că e foarte important pentru ea și c-aș face bine's. și nu mă mai plâng și să nu-i stric toată bucuria.

A stat câteva momente pe gânduri, apoi m-a surprins, punându-mi următoarea întrebare:

Vă place Harry Potter?

Am reflectat câteva momente, încercând să văd care era legătura între una și alta, însă am renunțat și i-am răspuns:

Da, îmi place la nebunie. Am citit de mai multe ori toate i arțile. Am văzut și revăzut filmele. Sunt cel mai mare fan al lui Harry Potter. Dar de ce?

Mi-a explicat, cu o figură stânjenită:

Nu știam nimic despre dumneavoastră și, cum îmi era tot mai groază de venitul în seara asta, mi-am imaginat că arătați ca Plesneală. Mă gândeam c-o să fiți îmbrăcată în negru de sus până jos și c-o să vorbiți încet și cu o voce

adâncă, tulburătoare, de parc-ați prevesti sfârșitul lumii.

Am răs atât de mult, c-a fost cât pe ce să vărs paharul cu apă, din care beam.

Îmi place Plesneală! Nu prea cred că vreau s-arăt ca el, dar este personajul meu preferat.

Am aruncat o privire la poșetă, pe care mi-o ascunsesem sub tribună. În ea, aveam (și încă mai am) un breloc cu Plesneală, tăcut din piese de Lego, pe care-mi țin cheile.

Severus Snape, personaj din seria *Harry Potter*, interpretat în filme de actorul Alan Rickman (1946 - 2016 - n.trad.).

72

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

După ce am răs împreună de mica lui glumă cu Plesneală, lucrurile au devenit mai serioase:

— Ce ați spus mă interesează foarte mult. În special, partea despre teama de lucrurile tenebroase. La un moment dat, ați spus ceva despre niște luminițe de Crăciun...

— A, da, luminițele de Crăciun. Este unul dintre citatele mele preferate: „Numai cei suficient de curajoși, încât să exploreze tenebrele, vor descoperi puterea infinită a luminii ce răzbate dinlăuntrul nostru”.

— Da, ăsta e, a spus el, clătinând din cap. „Sunt sigur că din acest motiv nu voiam să vin. Incredibil câtă energie cheltuim, tot încercând să evităm subiectele cu adevărat importante, când ele, de fapt, sunt singurele care ar putea să ne elibereze, în copilărie și adolescență, am suferit mult din cauza rușinii, și n-aș vrea să li se întâmple același lucru și celor trei copii ai mei. Aș vrea ca ei să se accepte așa cum sunt. N-aș vrea să le fie teamă să discute cu noi despre lucrurile care-i frământă. Vreau să fie rezilienți la rușine.

În acest moment, amândurora ne înotau ochii în lacrimi. Am făcut un gest stângaci, care voia să însemne: „Îmbrățișare?” - apoi ne-am strâns tare în brațe. După ce am pus capăt acestei îmbrățișări gen: „Știu că e greu, dar

o să trecem și peste asta", m-a privit în ochi și mi-a spus:

— Nu mă pricep la vulnerabilitate, dar ce înseamnă rușinea, știu. Ca să devii vulnerabil, e necesar să-ți depășești rușinea?

— Da. Reziliența la rușine este un element-cheie în asumarea propriei vulnerabilități. Nu putem să-i lăsăm pe ceilalți să ne vadă așa cum suntem cu adevărat, dacă ne gândim cu groază la ce părere-și vor face despre noi. De multe ori, aceia care „nu se pricep la vulnerabilitate” știu foarte bine ce înseamnă să suporti rușinea.

În timp ce-mi căutam cuvintele, ca să-i pot explica interlocutorului meu cât mai bine în ce fel ne împiedică rușinea să fim

k este rușinea și cum lupți împotriva ei

73

vulnerabili și deschiși față de ceilalți, mi-am amintit de unul dintre pasajele mele preferate din *Harry Potter*.

Vă amintiți când Harry era îngrijorat că s-ar putea să fie un om rău, din cauză că era furios tot timpul și avea dispoziții întunecate?

Da, desigur! Vă referiți la conversația cu Sirius Black! Asta e morala întregii povești.

Exact! Sirius i-a spus lui Harry să-l asculte cu mare atenție, apoi a zis: „Nu ești un om rău. Ești o persoană foarte bună, căreia i s-au întâmplat niște lucruri rele. În plus, lumea nu se împarte doar în oameni buni și în Devoratorii Morții. Cu toții avem o parte întunecată și una luminoasă. Ceea ce contează este pe care alegem s-o urmăm, atunci când acționăm. Acea ne reprezintă cu adevărat”.

Înțeleg, mi-a spus el, oftând.

Cu toții știm ce înseamnă rușinea. Cu toții avem o parte înmă și una rea, o parte întunecată și o alta luminoasă. Dar, dacă nu ne recunoaștem rușinea și problemele, vom ajunge să credem că ceva nu este în regulă cu noi – că suntem răi, plini de defecte, ori că nu suntem îndeajuns de buni – sau, încă și mai rău, aceste convingeri se vor vedea în felul cum acționăm. Dacă vrem

să fim cu adevărat implicați, să ne deschidem față de ceilalți, trebuie să fim vulnerabili. Iar, ca să-l lui vulnerabili, trebuie să dobândim reziliență la rușine.

În acel moment al discuției, ne-am întâlnit cu soția sa, care ne aștepta pe scările din fața scenei. Mi-a mulțumit, m-a îmbrățișat scurt încă o dată și s-a îndepărtat. Însă, ajuns în capul scărilor, s-a întors către mine și mi-a spus:

Chiar dacă nu semănați cu Plesneală, sunteți o excelentă profesoară de apărare contra magiei negre.*

Personajul Severus Snape predă „Apărarea contra magiei negre” la și oala de Magie și Vrăjitorie Hogwarts din seria *Harry Potter*. (n.trad.)

74

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Au fost o discuție și un moment pe care n-o să le uit niciodată, în drum spre casă, în acea seară, m-am gândit la un fragment în care Harry Potter vorbea despre soarta câtorva profesori de apărare contra magiei negre: „Unul a fost concediat, unul a murit, altul și-a pierdut memoria și încă unul a fost încuiat într-un cufer timp de nouă luni”. Mi-aduc aminte că mi-am spus, în sinea mea: „Halal soartă m-așteaptă și pe mine”.

Nu voi continua cu exemplele din *Harry Potter*, pentru că știu că unii dintre cei care mă citesc n-au văzut filmele și nici n-au citit cărțile, dar trebuie să spun că imaginația incredibilă a scriitoarei J.K. Rowling mi-a ușurat mult sarcina de a vorbi despre rușine și a făcut-o mult mai distractivă, în același timp. Lectura lui *Harry Potter* în cheie alegorică poate servi unor discuții foarte variate – de la lupta dintre lumină și întuneric, până la sensul călătoriei inițiatice a lui Harry Potter și de ce vulnerabilitatea și iubirea reprezintă adevăratele însemne ale curajului. După ce mi-am petrecut atâta vreme, încercând să descriu și definesc emoții și experiențe despre care lumea ezită, în general, să vorbească, am descoperit, în *Harry Potter*, o adevărată comoară de personaje, monștri și imagini, pe care le pot folosi în prelegerile mele. Pentru asta, îi voi fi

mereu recunoscătoare autoarei.

Nu mi-am propus să devin o misionară fanatică a rușinii sau vreun profesor de apărare contra magiei negre, însă, după ce mi-am petrecut ultimii zece ani din viață studiind efectul coroziv al rușinii asupra modului în care trăim, iubim, muncim, suntem părinți și conducem o afacere, am simțit nevoia să transmit lumii acest mesaj: „Sigur, ne vine greu să vorbim despre rușine. Dar genul acesta de discuție nici pe departe nu e la fel de periculos, precum rezultatul tăcerii. Cu toții știm ce înseamnă să simți rușinea. Tuturor ne e frică să vorbim despre asta. Însă, cu cât vorbim mai puțin despre rușine, cu atât vom fi afectați mai profund de ea”. Dacă vrem să avem mai i I
ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

75

mult curaj, dacă vrem să îndrăznim cu orice preț, trebuie să fim vulnerabili. Dar, așa cum i-am spus și prietenului meu Ian *Harry Potter* -, cum am putea să-i lăsăm pe ceilalți să ne vadă așa cum suntem cu adevărat, dacă, de rușine, suntem îngroziți de ce-ar putea să creadă despre noi?

Voi da un exemplu.

Să zicem că ai conceput un produs nou, ai scris un articol sau ai creat un obiect de artă, pe care dorești să-l împărtășești unui grup de prieteni. A împărtăși ceea ce ai creat este o parte esențială, implicând vulnerabilitate, a vieții „trăite din plin”. Acest exemplu ilustrează perfect ce înseamnă să îndrăznești cu orice preț. Dar, din cauza educației primite sau a felului în care te raportezi la ceilalți, consideri - fie că ești conștient de asta, fie că nu - că valoarea ta ca persoană depinde de modul în care ceilalți vor primi produsul sau lucrarea de artă. Simplu. pus, dacă le place, înseamnă că persoana ta are valoare; dacă nu - că ești lipsit de valoare.

În acest moment al procesului, se poate întâmpla unul dintre următoarele două lucruri;

I Odată ce-ți dai seama că valoarea ta, ca persoană, depinde într-o asemenea măsură de ceea ce ai produs ori

creat, este puțin probabil că vei dori să le împărtășești creația ta celorlalți. În caz contrar, vei renunța la o parte din creativitate și inovație, pentru a risca mai puțin. Miza este prea mare, ca să-ți dezvălui cele mai „fanteziste” creații.

Dacă le împărtășești celorlalți cele mai „fanteziste” creații, iar felul în care sunt primite nu se potrivește cu așteptările tale, te vei simți strivit. Ceea ce ai de oferit n-are valoare, iar persoana ta – așijderi. Șansele de a primi reacții, de a descoperi noi motivații și a afla cum poți să-ți ameliorezi modul de a lucra sunt reduse. Te închizi în tine. Rușinea îți spune că nici măcar nu trebuia să încerci să le împărtășești

76

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

celorlalți ce-ai făcut. Că nu ești îndeajuns de bun și c-ar fi trebuit să-ți dai seama de asta la timp.

Te întrebi ce se-ntâmplă, poate, atunci când îți judeci propria valoare, ca persoană, în funcție de lucrul pe care-l concepi sau de lucrarea ta – și ai succes. Îți voi spune ce cred eu, bazându-mă pe experiența mea personală și profesională: este și mai grav. Rușinea are la dispoziție tot ceea ce-i trebuie, ca să pună stăpânire pe viața ta. Din acel moment, valoarea ta ca persoană depinde de ceea ce cred alții despre tine, lucru pe care tu singur l-ai făcut posibil. Chiar dacă ai succes, este ca în *Hotel California**: poți intra, dar nu mai poți pleca niciodată. Ai devenit prizonierul unui stil de viață perfecționist, axat pe a te face plăcut celorlalți și a le îndeplini așteptările.

Situația e cu totul diferită, atunci când ești conștient de rușine și ai abilități de reziliență la rușine. Încă îți dorești să le placă și celorlalți, ca ei să respecte sau chiar să admire ce ai creat, însă valoarea ta, ca persoană, de-acum nu mai stă în asta. Știi că însemni mult mai mult decât o pictură, o idee inovatoare, o prezentare de succes a unui produs, o predică bună sau un loc fruntaș în clasamentul vânzărilor pe amazon.com. Sigur, va fi dezamăgitor și-ți va fi greu, dacă prietenii și colegii tăi nu-

ți vor împărtăși entuziasmul ori dacă lucrurile nu vor merge prea bine, dar toată strădania ta are legătură cu ceea ce *faci*, nu cu ceea ce *ești*. Indiferent de rezultat, ai avut curajul să îndrăznești cu orice preț și, în acest fel, ți-ai respectat întru totul propriile valori, ai fost fidel idealului tău, ca persoană.

Atunci când sentimentul propriei valori nu este expus nici unui risc, suntem mult mai dornici să fim curajoși și să le împărtășim celorlalți talentele și darurile noastre. Din studiile pe care le-am făcut asupra familiilor, școlilor și organizațiilor.

— Cântec lansat în anul 1977 de formația Eagles, care dă titlul întregului album. (n.trad.)

— K este rușinea și cum lupti împotriva ei

77

este limpede că, în culturile reziliente la rușine, oamenii sunt mult mai dispuși să solicite, să accepte și să integreze reacțiile venite din partea celorlalți. În același timp, asemenea culturi lorinează, educă oameni implicați, tenace, care știu că, pentru a reuși, trebuie să încerce din nou și din nou – persoane mult mai înclinate să găsească soluții noi, creatoare, la problemele cu care se confruntă.

Sentimentul propriei valori ne inspiră să fim vulnerabili, să nu ezităm a le împărtăși celorlalți ceea ce am creat și să perseverăm. Rușinea ne transformă în oameni meschini, plini de resentimente și temători. În culturile predispuse la rușine, în care părinții, liderii, administratorii îi încurajează pe ceilalți, în mod conștient sau inconștient, să judece propria lor valoare prin prisma rezultatelor acțiunilor lor, am constatat detașare emoțională, învinuire, bârfa, stagnare, favoritism și lipsa ideilor creatoare și inovatoare.

I’eter Shehan este autor de cărți, vorbitor motivațional și CEO la Changelabs”, o firmă globală de consultanță, specializată în proiecte de schimbare a comportamentului la scară largă și care colaborează cu alte companii, precum Apple sau IBM. A în avut marea șansă de a lucra cu Peter vara trecută, și cred că

perspectiva lui asupra rușinii este absolut corectă. Iată care este opinia formulată de el:

Ceea ce ucide în secret inovația este rușinea. Nu este ceva ce poate fi măsurat, dar este acolo. De fiecare dată, când cineva renunță la a-și mai prezenta noua idee, când nu-i dă șefului său *feedbackul* de care acesta are atâta nevoie și se teme să-i spună unui client ce gândește cu adevărat, putem fi siguri că rușinea a jucat un rol într-o astfel de situație. Teama înrădăcinată adânc în noi că vom greși, că vom fi criticați și că ne vom pierde stima de noi înșine ne împiedică să ne asumăm riscurile necesare progresului companiilor noastre.



78

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Dacă vrei să existe, în compania ta, o cultură a creativității și inovației, în care angajații își asumă riscuri rezonabile, atât la nivel individual, cât și la nivelul organizației, începe, mai întâi, prin a-i dezvolta personalului abilitatea de conducere, de cultivare a unei atitudini deschise față de vulnerabilitate printre membrii echipelor lor de lucru. Oarecum paradoxal, e nevoie ca ei înșiși să fie vulnerabili. Ideea că un șef „trebuie să dețină controlul” și „să aibă toate răspunsurile” este nu numai depășită, dar și nocivă. Impactul acestei idei asupra celorlalți este sentimentul că nu știu prea multe și că sunt prea puțin importanți. Ceea ce devine o rețetă pentru aversiunea față de risc – dacă poate exista ceva de felul unei „rețete”. Rușinea devine frică. Teama conduce la aversiunea față de risc. Iar aversiunea față de risc ucide inovația.

Ideea de bază este că, pentru a *îndrăzni cu orice preț*, trebuie să ai sentimentul propriei valori. Spiridușii rușinii, însă, ne împoaie mintea cu mesaje complet diferite, precum:

Să nu îndrăznești să faci asta! Nu ești suficient de bun.

Nu e cazul să te întinzi mai mult decât ți-e plapuma!

Termenul „spiriduș” (*gremlin*) - știm cu toții - provine din comedia de groază a lui Steven Spielberg, din 1984, *Gremlins*. Spiridușii sunt acei drăcușori mici, verzi, răutăcioși, care seamănă haosul peste tot unde apar. Sunt niște monștri manipulatori, cărora le face o mare plăcere să distrugă. Pentru mulți americani, cuvântul *spiriduș* este sinonim cu „vocea rușinii”.

De exemplu, mă confruntam, de curând, cu mari dificultăți în a termina un articol. Am sunat o prietenă, ca să-i spun de blocajul meu, iar răspunsul ei a fost: „Și spiridușii ce spun?”

Iată un mod foarte eficient de a pune o întrebare în legătură cu „vocea rușinii” - idei care conduc la neîncrederea în sine și la autocritică -, pe care o auzim uneori în mințile noastre.

< E ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

79

Răspunsul meu a fost: „Sunt mai mulți, spiridușii. Unul îmi spune că scriu prost și că nu-i pasă nimănui de temele pe care le abordez. Altul îmi spune c-o să fiu criticată și că merit asta. Iar cel pe care-l aud cel mai tare îmi tot repetă că scriitorii adevărați n-au asemenea probleme și nici crize de inspirație/1

I. foarte important să înțelegem aceste „voci ale rușinii”, sau „spiriduși”, dacă vrem să ne învingem rușinea, fiindcă sursa rușinii nu poate fi redusă întotdeauna la o situație anume sau la remarcă umilitoare a unei persoane. Câteodată, rușinea este rezultatul faptului că repetăm un anumit mod de a ne comporta, pe care l-am învățat când eram copii sau ni l-am însușit din cultura acelei perioade. Bunul meu coleg și prieten Robert Hilliker spune: „La început, rușinea este o experiență care implică două persoane, dar, pe măsură ce am înaintat în vârstă, am învățat să fac asta de unul singur”. Câteodată, atunci când îndrăznim să pășim „în arenă”, cel mai dur critic al nostru

suntem noi înșine.

Rușinea își trage forța din faptul că nu poate fi redată prin cuvinte. De aceea victimele ei predilecte sunt perfecționiștii – este atât de ușor să ne reducă la tăcere. Când vom fi îndeajuns de conștienți de propria rușine, încât s-o numim și să vorbim despre ea, îi vom neutraliza efectele. Rușinii nu-i place s-o exprimi în cuvinte. Tot așa cum lumina soarelui era ucigătoare pentru spiriduși, limbajul și comunicarea aduc rușinea la lumină și o distrug.

După cum spunea și Roosevelt, atunci când vom îndrăzni cu orice preț, vom greși iar și iar și vom eșua. Ne vom confrunta

< îi eșecuri, vom face greșeli și vom întâmpina critici. Dacă vrem să trecem peste dezamăgiri, sentimente rănite și alte asemenea suferințe, inevitabile într-o viață trăită din plin, trebuie să încetăm de a mai crede că o înfrângere înseamnă

<. și nu merităm să ne bucurăm de viață și să fim iubiți și acceptați de ceilalți. Dacă vom continua să tot gândim la fel.

80

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

nici măcar nu vom face efortul de a încerca din nou. Rușinea ne așteaptă la ieșirea din arenă, sperând să ne vadă înfrânți și decizi să nu ne mai asumăm riscuri niciodată. Râde atunci de noi și ne spune: „Ți-am spus eu c-a fost o greșeală să încerci. Știam că nu ești îndeajuns de...” Reziliența la rușine e puterea de a spune: „Înfrângerea asta mă doare, sunt foarte dezamăgit. Dar succesul, recunoașterea și aprobarea celorlalți nu sunt valorile după care-mi duc viața. Pentru mine, cel mai mult contează curajul, și tocmai am fost curajos. Așa că nu înțeleg de ce ar trebui să-mi fie rușine”.

Citind aceste lucruri, s-ar putea să ajungi la concluzia că vreau un lucru imposibil: să-ți schimbi complet modul de a gândi. Departe de mine așa ceva. Vreau doar să spun că nu poți să-ți asumi propria vulnerabilitate și să trăiești

din plin, dacă rușinea îți subminează sentimentul propriei valori și capacitatea de a avea legături profunde cu ceilalți. Așa că, pune-ți centura de siguranță și vino să explorăm experiența rușinii, ca să ne facem o idee despre ce înseamnă „a trăi cu adevărat”.

Ce este rușinea și de ce e atât de greu să vorbești despre ea?

(Dacă trăiești cu convingerea că n-ai nicio problemă legată de rușine, continuă să citești; după câteva pagini, te vei lămurii.)

Nu există prelegere, articol sau capitol despre rușine, pe care să nu-l încep cu „primele trei lucruri pe care trebuie să le știi despre rușine”: 1

1. Toți avem această problemă. Rușinea e ceva universal – este una dintre cele mai primitive emoții umane. Singurii oameni care nu simt rușinea sunt cei cărora le lipsește empatia și nu pot stabili legături cu ceilalți. Așa că n-ai de ales: fie recunoști că te confrunți, uneori, cu sentimentul rușinii, fie admiți că ești sociopat. Merită notat, în trecere:

F. ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

81

dacă privești problema în acești termeni, e singura dată când rușinea ți se va părea cea mai bună alegere.

Toți ne temem să vorbim despre lucrurile care ne provoacă rușine.

Cu cât vorbim mai puțin despre lucrurile care ne provoacă rușine, cu atât rușinea ne va controla mai mult viețile.

Putem înțelege rușinea în mai multe moduri. În primul rând, rușinea e teama că vei fi îndepărtat de ceilalți. Suntem programați psihologic, emoțional, cognitiv și spiritual să avem nevoie de o legătură cu ceilalți, de iubire și de apartenență. Legăturile emoționale profunde cu ceilalți, cum ar fi apartenența sau iubirea, dau sens vieții. Rușinea este, așadar, teama i.1 nu vom avea parte de astfel de legături, teama că, din cauza unui lucru pe care fie l-am făcut, fie n-am reușit să-l facem, i faptului că n-am

reușit să trăim la înălțimea unui anumit Ideal sau că n-am reușit să atingem un anumit scop, nu merităm să avem parte de legături emoționale profunde cu ceilalți. *Nu sunt demn sau nu sunt îndeajuns de bun pentru a fi iubit, pentru a aparține unui grup sau a avea o legătură profundă cu*

< *ceilalți*. Nu merit să fiu iubit. Nu contez pentru nimeni.

Iată definiția rușinii, așa cum a reieșit ea din studiile mele: Ilufinea este o durere intensă, născută din convingerea că avem defecte majore și, din această cauză, nu merităm să fim iubiți fi să aparținem unui grup.

I se multe ori, oamenii vor cu adevărat să creadă că rușinea sie trăită numai de acele persoane care au supraviețuit unei l raume îngrozitoare - dar asta nu-i adevărat. Rușinea e ceva

< e trăim cu toții. Și, cu toate că ni se pare că rușinea pânđește din colțurile cele mai întunecate ale minții noastre, de fapt, ea. Li la pândă în locurile cele mai familiare. I

I >în cercetările mele, s-au desprins douăsprezece categorii de i rușine, în funcție de situația care o produce:

82

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Înfățișarea și imaginea noastră corporală, situația financiară și ocupația, maternitatea/paternitatea, situația familială, experiența de a fi părinte, sănătatea fizică și psihică, dependența, relațiile sexuale, îmbătrânirea, religia, o traumă prin care am trecut și situația în care suntem etichetați sau descriși de ceilalți, printr-un stereotip cultural.

Iată ce mi-au răspuns unele persoane intervievate de mine, atunci când le-am cerut să-mi dea exemple de situații în care le-a fost rușine:

Am fost concediat și nu știam cum să-i spun asta soției însărcinate.

Cineva m-a întrebat: „Când ai termenul să naști?”, iar eu nu eram însărcinată.

Eram în perioada de recuperare, după o boală, și nu voiam să știe nimeni de asta.

Când am țipat la copiii mei.

Când am dat faliment.

Când șeful meu mi-a spus, în fața unui client, că sunt un idiot.

Fiindcă n-am fost făcut asociat la firma pentru care lucrez.

Soțul m-a părăsit pentru vecina de alături.

Soția mi-a spus că vrea să divorțeze și să aibă copii, dar nu cu mine.

Când am condus mașina sub influența alcoolului.

Din cauza faptului că n-am putut rămâne însărcinată.

< E ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

83

I-am spus logodnicei că tatăl meu trăiește în Franța, când el, de fapt, e la închisoare.

Din cauza dependenței de pornografia *Online*.

Am repetat anul, pentru că nu mi-am luat examenele.

I-am auzit pe părinți cum se certau în camera de alături și m-am întrebat dacă numai mie mi se face atât de frică, într-o astfel de situație.

Rușinea este o suferință concretă. Importanța apartenenței și.1 legăturilor profunde cu ceilalți este întărită de însăși chimia creierului nostru și, tocmai de aceea, suferința pe care ne-o provoacă respingerea socială și lipsa legăturilor emoționale este una reală și concretă. Într-un studiu din 2011, finanțat de Institutul Național de Sănătate Mintală și de Institutul Național pentru Abuzul de Droguri, cercetătorii au descoperit i. t suferința fizică și cea provocată de respingerea socială sunt similare din punct de vedere neurologic. Așa încât, vorbesc Ioane serios, atunci când definesc rușinea ca fiind „o durere intensă”. Ultimele descoperiri din domeniul neuroștiințelor confirmă ce știam de mai demult: emoțiile pot să provoace suferință. Și, tot așa cum cercetătorii au dificultăți în a defini durerea fizică, este dificil să descriem durerea emoțională. Rușinea este și mai greu de descris, din cauză

că nu-i place s-o exprimi în cuvinte.

Cum se deosebește rușinea de vină, umilință și stânjeneală?

I lei ce studiază rușinea susțin că unul dintre motivele pentru care vorbești atât de greu despre rușine este limbajul însuși. Adesea, folosim cuvinte precum *stânjeneală*, *vinovăție*, *umilință* și *rușine*, ca și cum ar fi termeni interșanjabili. Sublinierea importanței utilizării unor cuvinte adecvate, pentru a descrie o trăire sau o emoție, poate părea o pedanterie. Însă lui e vorba doar de o chestiune de semantică.

84

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Felul în care simțim aceste emoții se rezumă la modul în care vorbim cu noi înșine. Cum vorbim cu noi înșine despre ceea ce ni se întâmplă? Pentru a înțelege mai bine ce este limbajul interior și ce sunt cele patru emoții, este util să începem cu vinovăția și rușinea. Majoritatea cercetătorilor și medicilor, care studiază rușinea, sunt de acord că vom înțelege diferența dintre rușine și vinovăție cel mai bine, dacă vom porni de la diferența dintre: „Sunt un om rău” și: „Am făcut ceva rău”:

Sunt un om rău = Rușine

Am făcut ceva rău = Vinovăție

Să luăm următorul exemplu: ai uitat că ai stabilit cu un prieten să vă întâlniți la ora 12, să luați prânzul împreună. La ora 12 și un sfert, prietenul te sună de la restaurant, ca să verifice dacă nu ți s-a întâmplat ceva. Dacă, în sinea ta, îți spui: „Ce idiot sunt! Un prieten groaznic și un ratat”, ceea ce simți este rușine. Dacă, dimpotrivă, îți spui: „Nu-mi vine să cred că-am făcut așa ceva. Ce prostie am putut /ace!” – asta e vinovăție.

Iată chestiunea interesantă – mai ales pentru cei ce gândesc automat: „Ar trebui să-i fie rușine de felul cum se comportă față de prieteni”, sau: „Un pic de rușine acum o să-l ajute să fie punctual data viitoare”. Când ne e rușine, cel mai probabil încercăm să ne protejăm pe noi înșine, dând vina pe cineva sau ceva, raționalizând greșeala,

formulând o scuză ipocrită sau ascunzându-ne. De exemplu, în locul unei scuze sincere, dăm vina pe prietenul nostru și raționalizăm astfel faptul că am uitat: „Doar ți-am spus că sunt foarte ocupat. Ziua de azi nu era potrivită, ca să ne întâlnim”. Sau ne cerem scuze fără tragere de inimă, spunându-ne: „Dacă ar ști ce ocupat sunt, și-ar cere el (sau ea) scuze”. Sau vedem că ne sună prietenul și nu-i răspundem, iar atunci când nu mai putem să-l evităm, spunem o minciună: „N-ai primit *e-mail*-ul de la mine? îți spuneam chiar azi-dimineață că nu mai putem să ne întâlnim. Vezi dacă n-o fi intrat în folderul Spam”.

f, este rușinea și cum luptă împotriva ei

85

C Când ne cerem scuze pentru ceva ce am făcut, căutăm să ne reparăm greșeala sau schimbăm un comportament care nu e conform cu valorile noastre, adeseori vinovăția, nu rușinea, este cea care ne motivează. Ne simțim vinovați, atunci când e conștientizăm că nu se potrivește, ceea ce am făcut sau n-am reușit să facem, cu valorile în care credem. Este un sentiment neplăcut, dar folositor. Disconfortul psihologic – asemănător disonanței cognitive – este cel ce ne motivează să facem

O schimbare în bine. Vinovăția este la fel de intensă ca și rușinea, numai că influența ei este una pozitivă, pe când a rușinii **r** distructivă. Am descoperit, în cercetările mele, că rușinea rodează încrederea noastră că ne putem schimba și că ne vom descurca mai bine.

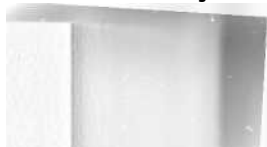
1 **l** ăim într-o lume în care cei mai mulți nutresc convingerea i a rușinea este un bun instrument, pentru a-i face pe oameni să respecte regulile. Nu numai că e ceva greșit, e și periculos. I există o corelație semnificativă între rușine, pe de-o parte, și dependență, violență, agresivitate, depresie, tulburările alimentare și comportamentul de intimidare, pe de altă parte. (Cercetătorii au constatat că rușinea nu se corelează cu niciun

comportament pozitiv – nu există date, care să susțină ideea a rușinea e un reper important al comportamentului pozitiv. I **>**e fapt, este mult mai probabil

ca rușinea să fie cauza unor comportamente distructive și dezadaptative, și nu soluția lor.

Din nou, ține de natura umană faptul că avem nevoie de iubire și apartenență. Rușinea ne face să simțim că ne-am înstrăinat tic ceilalți și că noi, ca persoane, nu mai avem valoare. Atunci înd suferim – de rușine sau doar de teama că ne vom face de rușine –, mult mai probabil vom adopta comportamente mlo-distructive și-i vom agresa pe ceilalți sau le vom provoai a rușine.

<. ipitolele despre parenting, *leadership* și educație vor explora în ce mod rușinea erodează curajul și alimentează detașarea



86

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

emoțională. Acolo vom vedea cum putem construi o cultură a valorii personale, a vulnerabilității și a rezilienței la rușine.

Umilința este o altă trăire pe care o confundăm adeseori cu sentimentul de rușine. Donald Klein surprinde foarte bine diferența dintre rușine și umilință, în următoarea formulare: „Oamenii cred uneori că merită să simtă rușine, dar niciodată nu cred că merită să fie umiliți. Dacă John este într-o ședință cu șeful și colegii săi, iar șeful îi spune că este un ratat pentru că n-a reușit să-și convingă un client să semneze un contract, John va simți, probabil, fie rușine, fie umilință.

Dacă John își spune, în sinea lui: „Doamne, ce ratat sunt! Nu sunt bun de nimic”, reacția lui este una de rușine. Iar, dacă-și spune: „Șeful meu n-are nici urmă de autocontrol. Situația e ridicolă, nu merit să se poarte așa cu mine” – reacția lui este una de umilință. Umilința e un sentiment groaznic și afectează grav relațiile individului cu familia și mediul de muncă. Iar, dacă se permanentizează, ea poate deveni rușine, atunci când persoana începe să

creadă mesajul pe care-l transmite, în orice caz, umilința este preferabilă rușinii. În loc să interiorizeze eticheta de „ratat”, John își spune: „Asta n-are nicio legătură cu mine”. Când reacționăm astfel, e mai puțin probabil că ne vom închide în noi înșine, vom reacționa impulsiv sau vom răspunde și noi cu aceeași monedă. Dimpotrivă, ne vom ghida în continuare după aceleași valori, încercând să rezolvăm problema.

Dintre cele patru emoții, stânjeneala pune cele mai puține probleme. E trecătoare, de obicei, și retroactiv poate fi privită cu simțul umorului. Specificul reacției de stânjeneală este că, atunci când facem ceva stânjenitor, nu simțim că suntem singurii cărora li s-a întâmplat așa ceva. Știm că și alții au pățit-o, iar stânjeneala va dispărea la fel de rapid precum roșeața din obraji - nu va ajunge niciodată să ne definească.

e este rușinea și cum luptă împotriva ei

87

A diferenția între acești termeni e un pas important în înțelegerea rușinii. E prima etapă din ceea ce eu numesc „reziliență la rușine”.

Am înțeles perfect: rușinea e ceva rău.

Ce facem în privința ei?

Răspunsul este: încercăm să dobândim *reziliență* la rușine. I se remarcă faptul că *rezistența* la rușine nu e posibilă. Atâta vreme cât îți dorești să ai legături profunde cu ceilalți, frica tic a nu fi îndepărtat te va influența foarte mult, în tot ceea ce faci, iar suferința provocată de rușine va fi întotdeauna reală. Există, însă, și vești bune. În toate studiile mele, am descoperit că bărbații și femeile cu un nivel crescut de reziliență la i rușine au patru lucruri în comun - și anume, elementele componente ale rezilienței la rușine. Oamenii pot dobândi aceste abilități prin ceea ce eu numesc „antrenamentul războinicilor ninja spiriduși”.

Voi analiza fiecare dintre cele patru elemente componente, dar mai întâi vreau să explic ce înțeleg eu prin reziliență la i rușine. Mă refer la abilitatea de a practica autenticitatea - de a rămâne tu însuți -, atunci

când te confrunți cu rușinea, de a trece prin această experiență, fără să-ți sacrifici valorile, dobândind un plus de curaj, de compasiune și o legătură mai profundă cu ceilalți, decât la început. Reziliență la rușine înseamnă să faci trecerea de la rușine la empatie – cel mai bun antidot al rușinii. I

Dacă putem să împărtășim cuiva situația prin care trecem, iar celălalt ne răspunde cu empatie și înțelegere, rușinea nu poate supraviețui. Compasiunea față de sine este importantă și ea, însă rușinea este un fenomen social – apare în urma interacțiunii dintre oameni – și, de aceea, se vindecă cel mai bine atunci când comunicăm. O rană socială are nevoie de un

88

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

balsam social, iar balsamul acela este empatia. Compasiunea față de sine însuși e importantă: când suntem toleranți față de noi înșine, există o șansă mai mare să comunicăm, să stabilim legături profunde și să ni se răspundă cu empatie.

Pentru a ajunge la empatie, trebuie ca mai întâi să știm cu ce anume ne confruntăm. Iată cele patru elemente componente ale rezilienței la rușine – etapele nu apar mereu în aceeași ordine, dar ne conduc de fiecare dată la empatie și vindecare.

1. *A recunoaște rușinea și a înțelege ce anume o declanșează.* Rușinea ține atât de biologie, cât și de biografie. Poți să recunoști simptomele fizice ale rușinii, să descrii întreaga experiență și să-ți dai seama ce idei și așteptări anume au declanșat-o?

2. *Practică vigilența critică.* Poți să discerzi ideile și așteptările, care pun rușinea în mișcare? Sunt ele realiste? Pot fi ele îndeplinite? Exprimă ele ceea ce-ți dorești cu adevărat sau, mai degrabă, ceea ce crezi că-și doresc alții de la tine?

3. *Deschide-te față de o persoană apropiată.* Îți asumi întreaga experiență a rușinii? Ești dispus să împărtășești cu cineva ceea ce ți se întâmplă? Nu putem să ne bucurăm

de empatie, dacă nu avem o legătură profundă cu cineva.

4. *Vorbește despre rușine.* Când ți-e rușine, vorbești despre ceea ce simți? Le ceri ajutorul celorlalți?

Reziliența la rușine este o strategie prin care ne protejăm legătura cu noi înșine și cu oamenii dragi nouă. Însă reziliența necesită cunoaștere – sau gândire – și, de aceea, rușinea are un imens avantaj. De cele mai multe ori, atunci când suntem cuprinși de rușine, zona cea mai activă din creier e sistemul limbic. Altfel spus, cortexul prefrontal – zona specializată în raționament, analiză, conceperea unei strategii – cedează locul unei părți primitive a creierului, responsabilă de reacția „luptă-sau-fugi”.

CE ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

89

În cartea sa, *Incognito*, David Eagleman, specialist în neuroștiințe, descrie creierul ca fiind „o echipă de rivali”. El scrie: „Între diferitele regiuni din creierul tău, există o conversație permanentă, fiecare concurând pentru a dobândi controlul asupra singurului canal al datelor de ieșire, reprezentat de comportament”. Apoi descrie sistemul dual dominant, al rațiunii și emoției: „Sistemul rațional are ca principală funcție analiza lucrurilor din lumea exterioară, în timp ce sistemul emoțional monitorizează stările interne și ne informează dacă lucrurile merg bine sau rău”. Eagleman susține că, de vreme ce amândouă sistemele se luptă între ele, ca să controleze același rezultat – comportamentul –, emoțiile pot să atârne mai greu în balanță, atunci când vine vorba de procesul de luare a unei decizii. Aș spune că acest lucru este categoric adevărat, iar emoția este una de rușine.

Strategiile tip „luptă-sau-fugi” sunt eficiente în lupta pentru supraviețuire, nu și atunci când raționăm sau stabilim legături profunde cu ceilalți. Iar suferința provocată de rușine este suficientă ca să activeze acea parte din creierul nostru, implicată cândva în lupta pentru supraviețuire și care este răspunzătoare de reacțiile de tipul „fugi”, „ascunde-te” sau „atacă”. De fapt, atunci când i-am întrebat pe participanții la un studiu cum reacționau

în mod curent, când se confruntau i u sentimentul de rușine, până să înceapă să-și dezvolte reziliența la rușine, am primit multe răspunsuri precum acestea:

„Când mi-e rușine, parcă înnebunesc. Încep să spun și să fac niște lucruri pe care în mod obișnuit nu le-aș face și nu le-aș spune niciodată”.

„Uneori, vreau să-i fac pe ceilalți să se simtă la fel de rău ca mine. Atunci, îmi vine să-njur și zbier la toată lumea”.

„Când simt că mi-e rușine, m-apucă disperarea. Este ca și cum aș fi într-un punct mort și n-aș cunoaște pe nimeni, cu care să vorbesc despre asta”.

90

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

„Când mi-e rușine, mă închid în mine. Chiar și față de cei din familie”.

„Rușinea mă face să mă simt străin de lume. Îmi vine să m-ascund, să nu mă mai știe nimeni”.

„Odată, am oprit mașina, ca s-alimentez cu benzină, însă n-am putut să plătesc, pentru că nu mi-a funcționat cardul de credit. Angajatul de la benzinărie mi-a făcut zile fripte. Când am plecat de la benzinărie, băiatul meu de trei ani a început să plângă. Eu am început să zbier: Taci, taci, taci! Mi-a fost atât de rușine, din cauza întâmplării cu cârdul. Parcă înnebunisem. Pe urmă, mi-a fost rușine că țipasem la băiat”.

În privința mecanismelor de apărare în fața rușinii, cel mai mult am avut de învățat din cercetările întreprinse la Centrul Stone de la Colegiul Wellesley, din Massachusetts. Dr. Linda Hartling, care înainte a lucrat ca teoretician în domeniul relațional-cultural la Centrul Stone, iar acum e director al Institutului de Studii în domeniul Demnității Umane și al Umilinței, studiază strategiile de detașare emoțională, pe care le folosim când ne confruntăm cu rușinea, bazându-se pe cercetările lui Karen Horney despre „orientarea spre oameni, orientarea împotriva oamenilor și îndepărtarea de oameni”.

Potrivit Lindei Hartling, unii dintre noi, când se

confruntă cu rușinea, se *îndepărtează de oameni*, se închid în sine, se feresc de ceilalți, își reprimă trăirile, țin secrete. Alții *se orientează spre oameni*, căutând cu orice preț să-i împăciuiască și să se facă plăcuți. Iar alții *se orientează împotriva oamenilor*, încercând să dobândească putere asupra cuiva, fiind agresivi sau folosind rușinea împotriva rușinii (cum ar fi trimiterea unor *e-mail-uri* încărcate de ură).

Cei mai mulți dintre noi se folosesc de toate trei strategiile – în momente diferite, cu persoane diferite, din motive diferite.

e este rușinea și cum lupti împotriva ei

91

Însă aceste strategii ne împiedică să stabilim o legătură reală cu cineva – prin ele, ne detașăm de suferința pe care ne-o provoacă rușinea.

Voi vorbi în continuare despre una dintre situațiile în care am trăit o reacție de rușine. Astfel, toate conceptele folosite vor căpăta un plus de claritate. Nu este unul dintre momentele mele cele mai bune, dar este un exemplu potrivit, care arată de ce e important să cultivi și să practici reziliența la rușine, dacă nu vrei să te încarci cu și mai multă rușine, când te afli într-o situație dureroasă.

Mai întâi, vreau să spun câte ceva despre mine însămi, pentru a putea fi înțeleasă mai bine întâmplarea respectivă. Mi-a fost întotdeauna greu să refuz o invitație la o conferință. După mai mulți ani în care am încercat să-i mulțumesc pe cei din jur și să mă comport perfect, azi mi-e greu să iau decizii prin care știu că dezamăgesc pe cineva. „Fata bună” din mine nu suportă asemenea lucruri. Spiridușii îmi șoptesc la ureche: „Or să creadă că ești o nerecunoscătoare”, și: „Nu fi egoistă”. De asemenea, mă gândesc temătoare că, dacă refuz, nimeni nu mă va mai întreba vreodată dacă vreau să particip. Tocmai atunci, spiridușul îmi spune: „Vrei mai mult timp de odihnă? Ai grijă ce-ți dorești, fiindcă s-ar putea să se îndeplinească – și toată munca asta, la care spui că ții atât de mult, se va duce una-două pe apa sâmbetei”.

Noua mea hotărâre de a-mi stabili niște limite este rezultatul celor doisprezece ani, în care am încercat să răspund la întrebarea: „Ce înseamnă să trăiești din plin?” și cum se poate face trecerea de la: „Ce vor crede ceilalți despre mine?”, la: „Eu însămi sunt de ajuns”. Dintre oamenii pe care i-am intervievat, cei mai empatici și care aveau relații profunde cu ceilalți știau să impună și să respecte limite. Nu vreau doar să studiez și să călătoresc tot timpul, vorbind despre ce înseamnă să trăiești din plin; vreau să și trăiesc astfel. Înseamnă c-ar trebui să

92

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

refuz cam 80% dintre invitațiile la conferințe, care mi se fac. Le accept numai atunci, când se potrivesc planurilor familiei mele, programului meu de cercetare, vieții mele, în general.

În fine, anul trecut am primit un *e-mail* de la un bărbat foarte supărat pe mine, din cauză că nu putusem să vin să vorbesc la un eveniment organizat de el. Refuzasem invitația, pentru că altfel ar fi trebuit să lipsesc de la ziua de naștere a unui membru al familiei. *E-mail*-ul era răutăcios și plin de atacuri personale. Spiridușii mei și-au cam făcut de cap, în ziua aceea!

În loc să-i răspund, am hotărât să i-l trimit soțului meu, cu un mic comentariu, în care-i spuneam exact ce credeam despre acel bărbat și *e-mail*-ul său. Simțeam nevoia să mă descarc de toată rușinea și furia acumulate. Recunosc, nu era nici urmă de „fată bună” în comentariul respectiv. Nu pot nici confirma, nici infirma c-aș fi folosit cuvântul *căcaturi*. De două ori.

Atâta doar, c-am dat clic pe *Reply*, în loc de *Forward*.

În secunda în care, dinspre laptopul meu Mac, s-a auzit vâjâitul acela de avion, pe care-l scoate când trimiți un *e-mail*, am exclamat: „Nu se poate așa ceva! Vino înapoi!” Mă uitam încă la ecran, complet paralizată de rușine, când celălalt mi-a răspuns ceva de genul: „Uite că am dreptate, chiar ești o persoană oribilă. Și le mai explici celorlalți cum este să trăiască din plin! Ești culmea

nesimțirii!”

Criza de rușine ajunsese deja la punctul maxim. Mi se uscaseră gura, timpul parcă încetinise și vedeam negru dinaintea ochilor. Am înghițit în sec, în timp ce spiridușii începuseră să-mi șoptească la ureche: „E adevărat. Chiar ești o nesimțită. Cum ai putut să fii atât de proastă?” *Spiridușii întotdeauna știu cum să lovească în plin punct sensibil.* Îndată ce-am reușit să respir cât de cât normal, am început să repet la nesfârșit: „Durere, durere, durere...”

e este rușinea și cum lupți împotriva ei

93

Aceasta e strategia inventată de Caroline, o doamnă pe care am intervievat-o prima oară în primii mei ani de cercetare, iar a doua oară, câțiva ani mai târziu, după ce-și formase reziliența la rușine. Caroline mi-a spus că, ori de câte ori se simte rușinată, începe imediat să repete cuvântul *durere* cu voce tare: „Durere, durere, durere”. Mi-a spus așa: „Știu că sună Ioane ciudat, și probabil că par un pic nebună, dar – nu știu din ce motiv – chiar funcționează”.

bineînțeles că funcționează! Este o excelentă modalitate de a decupla programul de supraviețuire al creierului reptilian, pentru a pune în funcțiune cortexul prefrontal. După un minut sau două în care am repetat mantra „durere”, am tras aer adânc în piept și am încercat să-mi adun gândurile. Mi-am spus: „Bun, tocmai am avut o criză de rușine. Acum sunt în regulă. C. e e de făcut în continuare? Sigur că mă descurc”.

Am recunoscut simptomele fizice care mi-au permis să reactivez zonele cerebrale asociate cu gândirea și să-mi amintesc de cele trei tehnici de luptă ale războinicului ninja spiriduș, ((prezentând, pentru mine, cea mai bună cale de a ajunge la reziliența la rușine. Din fericire, le-am exersat suficient de mult, ca să știu că sunt absolut contra-intuitive și că trebuie „i am încredere, pur și simplu, în tot acest proces: I

I Exersează-ți curajul și caută să comunici cu cineva

apropiat! Ai prefera să te ascunzi de ceilalți, dar singurul mod în care poți lupta cu rușinea, totodată arătându-ți respect față de tine însuși este să-ți împărtășești experiența cu cineva care și-a câștigat dreptul s-o asculte – cineva care te iubește datorită vulnerabilităților tale, nu în ciuda lor.

1 Vorbește cu tine însuși la fel cum ai vorbi cu cineva la care ții foarte mult și căruia vrei să-i aduci alinare, când trece printr-un moment foarte greu: „E-n regulă. Ești om. Toți oamenii fac greșeli”. De obicei, când treci printr-o criză

94

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

de rușine, vorbești cu tine însuși așa cum NICIODATĂ nu i-ai vorbi cuiva pe care-l iubești și-l respecti.

3. Asumă-ți ce ți s-a întâmplat! Nu încerca să faci întâmplarea uitată, n-o lăsa să dospească în tine, pentru că, în felul acesta, va ajunge să te definească. De multe ori, îmi spun cu voce tare: „Dacă-ți asumi povestea asta, tu vei stabili cum se termină”. Când încerci s-o faci uitată, povestea e cea care-ți impune un anumit rol. Dacă ți-o asumi, însă, ai șansa să fii tu cel care-i creezi finalul. După cum spunea Carl Jung: „Nu sunt ceea ce mi s-a întâmplat. Sunt ceea ce am ales să devin”.

Cu toate că știam că lucrul cel mai periculos pe care-l poți face, după o criză de rușine, este să te ascunzi ori să faci uitată povestea, mi-a fost teamă să discut cu cineva. Totuși, am dat câteva telefoane.

I-am sunat pe soțul meu Steve și pe buna mea prietenă Karen. Mi-au oferit amândoi lucrul de care aveam nevoie cel mai mult: empatie – cea mai bună modalitate de a-i arăta cuiva că nu este singur. Spre deosebire de critici (care exacerbează rușinea), empatia îți confirmă cu simplitate că nu ești singur.

Empatia înseamnă că ai o legătură afectivă cu cineva; e calea de ieșire din fundătura rușinii. Nu numai că Steve și Karen m-au ajutat să ies din acea stare, ascultându-mă și transmițându-mi afecțiunea lor, ci au fost ei înșiși

vulnerabili, povestindu-mi că trecuseră și ei prin aceeași fundătură a rușinii. Empatia nu reclamă ca interlocutorul să fi trăit exact aceleași experiențe pe care i le împărtășești. Nici Karen și nici Steve nu trimiseseră *e-mail*-uri similare, însă amândoi erau foarte familiarizați cu spiridușii impostori și cu senzația că „ai fost prins”, precum și cu experiența formulei „am dat-o-n bară!” Empatia înseamnă să înțelegi emoția celui care-ți vorbește, nu neapărat evenimentul sau circumstanțele ce au provocat-o.

e **k** este rușinea și cum lupți împotriva ei

95

Rușinea s-a evaporat în momentul în care mi-am dat seama că eu nu eram singură, că experiența mea era ceva omenesc.

Interessant e că Steve și Karen s-au raportat la problema mea în mod diferit. Steve era mai serios, în genul: „Da, da, îmi dau seama cum a fost, am trecut și eu prin asta”. Iar Karen m-a făcut să râd în jumătate de minut. Ceea ce au avut în comun cele două abordări a fost mesajul: „Știu despre ce-i vorba”, pe care mi l-au transmis. Empatia este un lucru straniu și puternic, în același timp. Nu urmează un scenariu. Nu există un mod corect, sau altul greșit, de a-ți manifesta empatia. I vorba, pur și simplu, să asculți, să fii prezent, alături de clălalt, să te abții să critici, să stabilești o legătură emoțională și să-i transmiți celuilalt mesajul - de o incredibilă forță vindecătoare - că nu e singur.

(Universațiile cu Steve și Karen m-au ajutat să depășesc rușinea și să-mi revin din punct de vedere emoțional. Am putut astfel să răspund acelui *e-mail* încărcat de resentimente, având conștiința propriei valori și fiind eu însămi. Mi-am asumat partea mea de vină pentru schimbul ofensator de *e-mail*-uri și mi-am cerut scuze pentru limbajul inadecvat. De asemenea.

I am înștiințat pe interlocutor care sunt regulile și așteptările mele, în caz că va dori să mai discutăm. Nu m-a mai căutat niciodată.

Rușinea prinde forțe noi, atunci când o transformi într-un ceret. Apropo de asta, s-au făcut câteva studii serioase, care i < > nfirmă adevărul afirmației: „Boala e pe măsura secretelor pe care le ascunzi”, ce stă la baza programelor în doisprezece pași. James Pennebaker, profesor la Universitatea din Texas, și alți câțiva colegi de-ai să-i au desfășurat un studiu de pionierat despre ceea ce se întâmplă, atunci când supraviețuitorii unei traume – anume, victimele violului și ale incestului – păstrează secretul cu privire la ceea ce li s-a întâmplat. Echipa e le cercetare a descoperit că faptul de a nu discuta despre un

96

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

eveniment traumatic sau de a nu povesti nimănui ce ți s-a întâmplat poate fi mai nociv decât trauma în sine. Pe de altă parte, când oamenii își povesteau experiența trăită, sănătatea lor fizică se îmbunătățea, făceau mai puține vizite la doctor, iar nivelul hormonilor de stres era semnificativ mai mic.

Încă de la primele sale studii asupra efectelor păstrării secretului, Pennebaker a acordat o atenție deosebită puterii vindecătoare a povestirii în scris a propriei traume. În cartea sa, *Scrii, ca să te vindecî*, el afirma: „De la mijlocul anilor 1980, un mare număr de studii au abordat importanța scrisului în vindecarea unei traume. Există tot mai multe dovezi care arată că actul de a scrie despre o experiență traumatică, fie și 15 – 20 de minute pe zi, timp de trei-patru zile, poate duce la evidente schimbări în sănătatea fizică și mentală a victimelor. Această formă de terapie îmbunătățește obiceiurile legate de somn, eficiența la locul de muncă și felul cum individul relaționează cu ceilalți”.

Reziliența la rușine este un exercițiu și, la fel ca Pennebaker, cred că a scrie despre ce experiențe rușinoase am avut este un element important al exercițiului. Acesta se formează într-un timp îndelungat și necesită curajul de a face un efort și de a discuta experiențele dificile. Dacă parcurgi aceste rânduri și te gândești: „Aș vrea să fiu în

stare să am asemenea discuții cu partenerul meu, cu un prieten sau cu copilul meu”, fă-o, nimic nu te oprește! Dacă le citești și-ți spui: „Rușinea a devenit un lucru atât de obișnuit în relația dintre șefi și angajați, la mine la serviciu, încât nu e de mirare că oamenii sunt atât puțin implicați în ce fac – aș vrea să pot vorbi despre asta”, fă-o numaidecât! Nu-i nevoie să știi exact ce se întâmplă sau să ai toate informațiile posibile, înainte să inițiezi un dialog. E suficient să-i spui șefului tău: „Am citit o carte, în care un capitol întreg era dedicat numai rușinii. Aș vrea să vorbim despre asta. Îți împrumut cartea, ca să-ți faci o idee?”

CE ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

97

În următoarele secțiuni, e vorba despre bărbați, femei, rușine și sentimentul propriei valori. Cred că vei dori să-i recomanzi șefului tău și aceste părți. Ceea ce am învățat despre bărbați și rușine mi-a schimbat, efectiv, viața.

Pânze de păianjen și cutii: de ce bărbații și femeile trăiesc rușinea în mod diferit?

În primii patru ani în care am studiat rușinea, m-am concentrat exclusiv asupra femeilor. În acea perioadă, mulți cercetători credeau – și unii încă mai cred – că bărbații și femeile trăiesc rușinea în mod diferit. Îmi făceam griji că, dacă pun alături datele obținute de la femei cu cele obținute de la bărbați, aș trece cu vederea unele aspecte importante ale trăirilor lor. Așa c-am optat să interviewez doar femei – admit că unul dintre motive a fost și convingerea mea că femeile sunt cele cu dificultăți mai mari în ceea ce privește sentimentul propriei valori. Cred că, la baza hotărârii mele, a mai stat intuiția că, dacă aș interviewa și bărbați, ar fi ca și cum aș intra într-o altă lume, nouă și stranie în același timp.

În cele din urmă, am descoperit că era, într-adevăr, o lume nouă și stranie – o lume a suferinței neexprimate. Am întrezărit puțin din această lume în 2005, la finalul uneia dintre prelegerile mele. Un bărbat înalt și slab, cam la șaizeci-și-ceva de ani, s-a apropiat de partea din față a

sălii, pășind în urma «iției lui. Purta un pulover galben Izod – o imagine care mi-a întipărit în minte. Am vorbit cu soția lui câteva minute, în care timp i-am dat autografe pe cărțile pe care le cumpărase pentru ea și fiicele ei. În momentul în care soția a pornit către Mșire, bărbatul i-a spus: „Așteaptă-mă o clipă, vin imediat”. I

I vident, soția lui nu voia ca el să discute cu mine. A încercat a I convingă prin câteva rugăminți, dar în zadar. Bineînțeles, eu gândeam: „Du-te cu ea, amice, mă sperii, ce se-ntâmplă?!”

98

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

După câteva încercări nereușite, soția s-a îndreptat către spatele sălii, iar el s-a întors cu fața spre mine, acolo unde eram, lângă masa pe care dădeam autografe.

Conversația a început cu câteva observații nevinovate:

— Mi-a plăcut ce-ați spus despre rușine, foarte interesant.

I-am mulțumit și am așteptat să continue – eram convinsă că urma să-mi spună și altceva.

S-a apropiat și mai mult și m-a întrebat:

— Sunt curios: ce părere aveți despre felul cum trăiesc bărbații rușinea? Ce-ați descoperit despre noi?

Am avut un sentiment de ușurare – discuția urma să dureze puțin, pentru că nu știam mare lucru.

— N-am făcut prea multe interviuri cu bărbați. Studii am întreprins numai despre femei.

A dat din cap și a spus:

— Mda. Ați ales calea cea mai ușoară.

M-am forțat să zâmbesc și l-am întrebat, pe un ton ascuțit, cum fac ori de câte ori mă aflu într-o situație incomodă:

— Ce vreți să spuneți prin „calea cea mai ușoară”?

— Chiar doriți să știți?

I-am răspuns afirmativ, ceea ce era doar pe jumătate adevărat. Eram cu garda sus.

În acel moment, i s-au umplut ochii de lacrimi și mi-a

spus:

— Și nouă ne e rușine. Uneori, teribil de rușine. Dar, când încercăm să spunem cuiva despre asta, ne copleșesc emoțiile.

Mi-a fost greu să păstrez contactul vizual cu el. Suferința lui mă emoționase, dar încă mai încercam să mă protejez afectiv. Chiar în clipa în care voiam să fac o remarcă despre cât de duri sunt bărbații unii cu alții, bătrânul a continuat:

CE ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

99

— Înainte să spuneți ceva despre cât de răi pot fi antrenorii, șefii, frații și tații... Mi-a arătat cu degetul înspre fundul sălii, unde-l aștepta soția, și a adăugat: Nevastă-mea și ficele mele, pentru care ați dat autografele, ar prefera să mă vadă mort, decât să afle c-am devenit un om slab. Spuneți că femeile vor să fim vulnerabili și să ne arătăm așa cum suntem... Hai să fim serioși! N-ați suporta așa ceva. Vi s-ar face silă, dacă ne-ați vedea în felul ăsta.

Reacția mea la cuvintele lui a fost de-a dreptul viscerală. Avea dreptate – ce-mi spusese mă izbise așa cum numai adevărul poate s-o facă. Bătrânul a oftat adânc și mi-a spus, pe același Ion grăbit de la început:

Atât am avut să vă spun. Mulțumesc că m-ați ascultat. Apoi a plecat.

Mi-am petrecut câțiva ani intervievând femeile și ascultându-le cum își istoriseau problemele. În acel moment, mi-am dat seama că bărbații au și ei poveștile lor și că numai împreună, bărbați și femei deopotrivă, am fi putut descoperi o cale de a depăși rușinea. Secțiunea de față, deci, cuprinde lucrurile pe care le-am învățat despre bărbați și femei, despre felul în care ne facem unii pe alții să suferim și cât de multă nevoie avem să ne ajutăm reciproc, pentru a ne vindeca.

I a ce concluzie am ajuns, după ce am desfășurat studii atât pe kirbați, cât și pe femei: că și pe ei, și pe ele îi afectează rușinea în egală măsură. Ideile și așteptările

care hrănesc rușinea diferă de la un sex la celălalt, însă experiența rușinii este universală și profund umană.

femeile și capcana rușinii

And le-am cerut femeilor să-mi spună ce înțeleg prin rușine, au cu ce situații o asociază, iată ce răspunsuri am primit: 100

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

S-arăt perfect, să mă comport perfect, să fiu perfectă. Orice altceva, mai puțin, e rușinos.

Să fiu criticată de alte mămici.

Să fiu expusă: imperfecțiunile ființei mele, pe care le vreau ascunse de ochii tuturor, să fie scoase la iveală.

Indiferent de ce am reușit să fac sau de cât de departe am ajuns în viață, trecutul meu și lucrurile cărora le-am supraviețuit mă vor împiedica mereu să simt că sunt îndeajuns de bună.

Cu toate că lumea știe că n-ai cum să le faci pe toate, ea așteaptă contrariul. Rușinea apare atunci când nu mai pot să mă comport ca și cum aș ține totul sub control.

Când nu sunt destul de bună acasă. Când nu sunt destul de bună la serviciu. Când nu sunt destul de bună la pat. Când nu sunt destul de bună pentru părinții mei. Rușinea înseamnă să gândești: „Nu sunt niciodată destul de bună”.

Când n-am loc la masa tipelor „tari”, iar ele râd de mine.

Amintește-ți cele douăsprezece categorii de rușine – înfățișarea și imaginea corporală, situația financiară și ocupația, maternitatea/paternitatea, situația familială, experiența de a fi părinte, sănătatea fizică și psihică, dependența, relațiile sexuale, îmbătrânirea, religia, faptul de a supraviețui unei traume, precum și etichetarea sau descrierea cuiva, de către ceilalți, printr-un stereotip.

În cazul femeilor, declanșatorul primar al rușinii – mă refer aici atât la puterea, cât și la universalitatea sa – este primul de pe listă: felul cum arătăm. Culmea este că, după atâția ani de activism din partea grupurilor feministe și de eforturi de conștientizare a influenței culturale asupra

imaginii corporale a femeilor, ceea ce ne provoacă rușinea în cel mai înalt grad este faptul că niciodată nu suntem suficient de tinere, slabe și frumoase.

CE ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

101

Interesant este că pe locul al doilea în clasamentul factorilor declanșatori ai rușinii la femei este maternitatea. Și (bonus!) nici măcar nu trebuie să fii mamă, ca să trăiești rușinea legată de maternitate. Societatea consideră că există, între feminitate și maternitate, o legătură inextricabilă; pe cale de consecință, adeseori suntem evaluate, ca femei, prin prisma rolului nostru de mame sau de viitoare mame. Femeile sunt mereu întrebate de ce nu s-au măritat încă sau, dacă sunt căsătorite, de ce n-au făcut copii încă. Până și femeile căsătorite și care au un copil sunt adeseori întrebate de ce n-au mai făcut un copil. Diferența de vârstă dintre copii e prea mare? „Ce a fost în mintea ta?” Diferența e prea mică? „Nu e bine, n-o să poți să le oferi la fel de multă afecțiune”. Dacă lucrezi, prima întrebare este: „În privința copiilor, ce faci?” Dacă nu lucrezi, lumea te întreabă: „Ce fel de exemplu le dai fetelor tale?” Rușinea legată de maternitate este ubicuă. E un drept înnăscut al fetelor și femeilor.

Dar adevărata problemă cu care se confruntă femeile – care le amplifică rușinea, indiferent de categorie – este că lumea așteaptă de la noi (iar câteodată și noi dorim asta) să fim perfecte; pe de altă parte, este interzis să se vadă cât ne străduim. Totul ar trebui să se întâmple, cumva, de la sine. Perfecțiune fără efort! Trebuie să ai o frumusețe naturală, să fii o mamă fără cusur, un lider înnăscut, un părinte înzestrat – și cu toții vrem să avem părinți extraordinari. Gândește-te numai la câți bani se fac din vânzările de produse care promet să arăți frumoasă „în mod natural”. Iar, când vine vorba de lucru, ne place să auzim: „Face să pară totul atât de ușor”, sau: „Are un talent înnăscut pentru asta!”

În timp ce-mi răsfoiam paginile pline de exemple și definiții, pe care mi le-au dat femeile intervievate, mi-a

apărut de mai multe ori dinaintea ochilor ceva ca o pânză de păianjen: o rețea de așteptări contradictorii, suprapuse și concurente, care le dictează femeilor:

102 CURAJUL DE A FI VULNERABIL

cine trebuie să fie, ce trebuie să fie și cum trebuie să se comporte.

Când mă gândesc la eforturile făcute ca să îndeplinesc așteptările tuturor – un lucru pe care femeile îl învață prin socializare –, înțeleg de ce fiecare gest pe care-l fac mă îndeamnă să continui în aceeași direcție. Orice tentativă de a mă elibera din această pânză de păianjen mă prinde în capcană și mai tare. Asta, fiindcă fiecare opțiune vine cu anumite consecințe și provoacă dezamăgirea cuiva.

Pânza de păianjen este o bună metaforă pentru situația în care ne confruntăm cu o dilemă a alegerii. În termenii autoarei feministe Marilyn Frye, este „o situație în care opțiunile sunt foarte limitate și fiecare dintre ele conduce la pedepse, critici sau pierderi”. Într-un context în care ne confruntăm cu așteptări concurente și contradictorii (care, de multe ori, sunt încă de la bun început imposibil de atins), ar fi bine să ne comportăm în felul următor:

Fii perfectă, dacă poți, dar nu face prea mare caz de asta și nici nu sacrifică timpul pe care ar trebui să-l dedici altor lucruri, cum ar fi familia, partenerul de viață sau munca, pentru a-ți îndeplini visul de perfecțiune. Dacă ești foarte bună, perfecțiunea ar trebui să fie ușor de obținut.

Spune ceea ce gândești, fără să superi sau să rănești pe cineva.

Poți să faci din sex preocuparea ta numărul unu (după ce ți-ai culcat copiii, ai plimbat câinele și ai terminat de făcut curățenie), dar *uită* de sex, atunci când asști la o ședință cu părinții. Nu cumva să faci invers – doar știi cum se vorbește despre femeile care vin la ședințele cu părinții, ca să „agațe” pe cineva.

CE ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTI ÎMPOTRIVA EI

103

Fii tu însăși, *dar nu* și dacă asta înseamnă să fii

timidă sau nesigură pe tine. Nimic nu este mai sexy decât încrederea în sine (mai ales dacă ești tânără și arăți superb).

Fii sinceră, dar încearcă să nu-i stânjenești pe ceilalți.

Nu te lăsa în voia emoțiilor, dar nu fi nici prea detașată. Emoțiile în exces te pot face să pari isterică. Dacă ești prea detașată, lumea te va crede o ticăloasă cu inima de gheață.

Într-un studiu recent, realizat în Statele Unite pe tema conformării la normele feminității, cercetătorii au înșiruit cele mai importante atribute asociate cu faptul de „a fi feminină”: să fii blândă și serviabilă, să cauți să ai o siluetă perfectă, să demonstrezi modestie prin faptul că nu faci caz de talentele sau abilitățile tale, să te intereseze viața de familie, să ai grijă de copii, să investești emoțional în relația ta și să-i fii partenerului fidelă, să te folosești de toate resursele pe care le ai la dispoziție, pentru a investi în felul cum arăți.

În esență, trebuie să fim gata să rămânem drăgălașe, cuminiți și cât se poate de tăcute, să ne folosim timpul și talentul ca să fim frumoase. Visurile, ambițiile și talentele noastre nu sunt importante. Ferească Dumnezeu, însă, ca o tânără deșteaptă, care ar putea descoperi tratamentul cancerului, să dea peste listă și să se hotărască să se conformeze „regulilor”. Dacă face așa ceva, nu-și va realiza niciodată potențialul - poți fi sigur de asta. De ce? Fiindcă toate femeile de succes, pe care le-am intervievat, mi-au vorbit despre faptul că trebuie să lupte aproape zi de zi cu aceste „reguli” pentru a putea să-și afirme personalitatea, să-și susțină ideile și să se simtă bine în pielea lor, cu talentele și forța pe care le posedă.

Chiar și mie mi se pare că problema ridicată de regula „fiți drăgălașe, cuminiți, tăcute și modeste” pare din alte vremuri; dar adevărul este că noi, femeile, ne confruntăm cu cerințele acestea ori de câte ori ne facem auzite vocile.

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Când a devenit „virală” pe Internet înregistrarea de la TEDx Houston, mi-a venit să mă ascund, nu alta. L-am implorat pe soțul meu, Steve, să plătească un *hacker* să atace *site*-ul TED și să-l închidă! Am început să am fantezii: pătrundeam clandestin în birourile unde cei de la TED își țineau înregistrările și o furam pe-a mea. Eram disperată. Atunci am realizat că niciodată, în toată cariera mea, nu îndrăznisem să-mi propun scopuri prea înalte. Îmi plăcea să scriu pentru grupul meu de cititori, fiindcă este ușor și câtuși de puțin riscant să predici în fața unor oameni deja convinși. Răspândirea rapidă și atât de largă a ideilor la care am ajuns, în urma cercetărilor mele, a fost exact lucrul pe care tot încercasem să-l evit. Nu-mi doream o asemenea mediatizare și eram îngrozită de criticile meschine, atât de des întâlnite în mediul virtual. Ei bine, am avut parte de critici meschine, iar majoritatea consolidau acele norme despre care ne place să credem că sunt depășite. Când un *site* de știri a publicat înregistrarea discursului meu, s-a declanșat o dezbatere aprinsă, în secțiunea de comentarii, despre (ce altceva decât) greutatea mea. „Cum poate vorbi despre sentimentul propriei valori, când ar trebui să dea jos, evident, vreo șapte-opt kile?” Pe alt *site*, principalul subiect de discuție a fost dacă e „normal” ca o mamă să cadă în depresie: „Mi-e milă de copiii ei. O mamă bună n-are depresii”. Un alt comentator a scris: „Mai puțină cercetare. Mai mult Botox”.

Ceva asemănător mi s-a întâmplat când am scris un articol, pentru CNN.com, despre imperfecțiune. Lângă text, am pus o fotografie a unei bune prietene, care și-a scris pe piept, cu o cariocă neagră: „Sunt de ajuns”. O fotografie foarte frumoasă, pe care mi-am pus-o la vedere, în biroul meu, ca *memento*. Ehei, ce de comentarii răutăcioase a stârnit! „O fi crezând ea că e de ajuns, dar, dacă mă uit la pieptul ei, îmi dau seama că e loc de mai mult”. Sau: „Dac-aș arăta ca Brene Brown asta, și eu aș deveni adepta imperfecțiunii”.

Știi că exemplele acestea sunt simptomatice pentru cultura cruzimii, în care trăim, și că fiecăruia îi este permis să atace sau să spună ceva rău despre altcineva, dar, pe de altă parte, să ne gândim care sunt victimele lor predilecte și cum aleg ei să le atace. S-au legat de felul cum arăt și de statutul meu de mamă – două critici care s-au vrut strivitoare, inspirate din lista de reguli ale feminității. Nu s-au legat de inteligența mea sau de argumentele mele. N-ar fi durut la fel de tare.

Așa încât nu, nu cred că aceste norme sociale sunt depășite, oricât de reduționiste ar fi și chiar dacă ne storc și de ultima picătură de viață. Iar rușinea este modul în care aceste norme sunt întărite. Ceea ce demonstrează, încă o dată, că reziliența la rușine este o condiție a vulnerabilității. Cred c-am dovedit, în prelegerea mea de la TEDx Houston, că pot să îndrăznesc în orice privință și cu orice preț. Faptul c-am vorbit despre ce probleme am eu, cred c-a fost un lucru curajos din partea mea, ținând cont de nevoia mea acută de a mă auto-proteja și de a mă ascunde în spatele cercetărilor mele. Singurul motiv pentru care nu m-am dat bătută (și scriu acum toate aceste lucruri) este că mi-am dezvoltat câteva abilități de reziliență la rușine de-a dreptul formidabile și mi-e foarte clar că, pentru mine, curajul este o valoare importantă.

Am înțeles imediat că asemenea comentarii îmi provoacă o reacție de rușine, astfel c-am putut să discern ce e real în ele și ce nu. Da, am fost foarte supărată și încă mă doare. Atunci, am plâns foarte mult și am vrut să nu mai știu de nimeni și de nimic. Mi-am dat voie să simt acele lucruri vreo câteva ore sau câteva zile, însă la un moment dat mi-am deschis sufletul în fața câtorva persoane în care am încredere și pe care le iubesc, și astfel am putut să merg mai departe. *(De asemenea, am încetat să mai citesc comentarii anonime. Dacă nu ai curaj să intri în arenă, la fel ca mine, ca să lupti și s-o încasezi, nici nu mă interesează ce ai de spus despre ideile mele.)*

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Cum trăiesc bărbații rușinea

Când le-am cerut bărbaților să-mi spună ce înțeleg prin rușine sau cu ce situații o asociază, iată ce răspunsuri am primit:

Rușinea este un eșec. La lucru. Pe terenul de fotbal. În căsătorie. În pat. În privința banilor. În raport cu copiii tăi. Nu contează – rușinea este un eșec.

Rușinea înseamnă să nu ai dreptate. Nu când faci greșit un lucru, ci când ai înțeles ceva complet greșit.

Rușinea înseamnă să simți că ești imperfect.

Rușinea apare, atunci când ceilalți te cred slab. Este ceva degradant și rușinos să fii văzut altfel decât ca un bărbat puternic.

Rușinea înseamnă să le arăți celorlalți că ai un punct slab. În esență, rușinea înseamnă slăbiciune.

Rușinea înseamnă să arăți că ți-e frică. Nu poți să-ți arăți frica, indiferent de ce se întâmplă.

Rușine înseamnă să fii văzut ca fiind tipul acela de individ pe care-l poți pune la colț.

Cea mai mare frică a noastră este să fim criticați sau ridiculizați – amândouă sunt lucruri extrem de rușinoase.

De fapt, bărbații trăiesc sub presiunea unei reguli neîndurătoare: nu-i lăsa pe ceilalți să te creadă slab.

Ori de câte ori masteranzii sau doctoranzii mei au de intervievat bărbați, le spun să fie atenți la următoarele trei lucruri: poveștile de viteză din liceu, metaforele sportive și frecvența cuvântului *fătălău*. Dacă nu-ți vine să crezi c-am scris cuvântul acesta, te înțeleg. E departe de a fi unul dintre cuvintele mele preferate. Dar, ca om de știință, știu că este important să iei în considerare toate datele pe care le obții, iar acest cuvânt a fost folosit de aproape toți bărbații intervievați. Nu conta dacă bărbatul era de 18 sau de 80 de ani – la întrebarea mea:

CE ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

„Ce mesaj credeți că transmite sentimentul de

rușine?", cu toții răspundeau: „Nu fi un fătălău”.

Prima oară când am scris despre studiile mele asupra bărbaților, am folosit imaginea unei cutii - ceva asemănător unei cutii de transport -, ca să explic în ce fel devin ei prizonierii rușinii. Tot așa cum femeilor li se cere să fie frumoase, slabe și perfecte în tot ceea ce fac, în special în rolul de mame, „cutia” are niște reguli care le spun bărbaților ce trebuie și ce nu trebuie să facă și cine au voie să fie. În ceea ce-i privește, toate aceste reguli pot fi rezumate într-o singură propoziție: *Nu fi slab*.

N-o să uit niciodată clipa în care un tânăr de douăzeci de ani, dintr-un mic grup de studenți pe care-i interviavam, mi-a spus: „Vreau să-ți arăt cum e cu cutia”. Știam că era înalt, dar, când s-a ridicat în picioare, mi-am dat seama că avea aproape doi metri. „Imaginează-ți c-ai trăi așa toată viața”, mi-a spus, și s-a ghemuit, prefăcându-se că era îndesat într-o cutie.

Aplecat și cu umerii aduși în față, a continuat să vorbească: „N-ai decât trei variante. Poți să-ți petreci toată viața încercând să ieși afară, dând cu pumnii în pereții cutiei și sperând că se vor sparge. Vei fi mereu nervos și nu-ți vei găsi liniștea. Sau poți să renunți. Nu-ți mai pasă de nimic”. În momentul acela, s-a prăbușit la pământ. În sală era o liniște deplină - nu se auzea nici musca.

Apoi s-a ridicat, a scuturat din cap și a continuat: „Sau, dacă nu, ai putea să fii beat ori drogat tot timpul, ca să nu-ți dai seama cu-adevărat cât de insuportabilă este situația în care te afli. Asta e calea cea mai ușoară”. La aceste cuvinte, studenții au izbucnit într-un râs nervos. Așa ceva se întâmplă des, când vorbești despre rușine sau vulnerabilitate - orice prilej e bun, pentru a reduce tensiunea momentului.

108

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Însă acel tânăr curajos din fața mea nu râdea deloc, și nici eu. Demonstrația lui a fost una dintre cele mai memorabile dovezi de curaj și onestitate, la care am avut privilegiul să fiu martoră. Și n-am fost singura

impresionată - colegii lui au fost și ei mișcați profund. După interviul de grup, tânărul mi-a vorbit despre copilăria lui. Fusesse pasionat de artă încă din copilărie - mi-a spus cu o mină chinuită că știuse de foarte timpuriu că ar fi fost fericit, numai dacă și-ar fi dedicat viața picturii și desenului. Apoi mi-a relatat o întâmplare - era în bucătărie, cu tatăl și unchiul lui. Arătând spre colecția de desene ale sale, pe care le lipise pe ușa de la frigider, unchiul îi spusese fratelui său, tatăl băiatului, pe un ton de glumă: „Ce faci, ți-l crești s-ajungă un poponar de artist?”

După aceea, tatăl, care până atunci avusese o atitudine neutră față de preocupările lui artistice, îi interzisese să mai meargă la orele de pictură. Chiar și mama lui, care înainte fusese atât de mândră de talentul lui, se arătase de acord că o asemenea ocupație era „potrivită mai degrabă pentru fete”. În ajunul celor întâmplate, băiatul făcuse o schiță a casei părintești - ultima oară când mai desenase ceva.

În acea noapte, am plâns pentru el și pentru toți cei care nu mai ajunseseră să-i vadă lucrările. Mă gândesc la el tot timpul și sper că a reușit să-și redescopere chemarea spre artă. Poate că nu numai el, ca individ, a pierdut ceva important atunci - ci lumea întreagă.

Renunță la postura „bărbatului de după perdea”.

Chiar și după ce am aflat mai multe despre bărbați și felul în care trăiesc ei rușinea, încă mi se pare corectă metafora cutiei de transport c-o etichetă mare lipită de-a curmezișul, pe care scrie: „ATENȚIE: nu-i lăsa niciodată pe ceilalți să te creadă slab”. Ca și cum fiecare băiat ar veni pe lume într-o asemenea

CE ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

109

cutie invizibilă. Cât sunt încă mici, se mai pot mișca în voie. Pot să plângă și să se agațe de fusta mamei, dar, pe măsură ce cresc, au tot mai puțină libertate de mișcare. Iar când ajung adulți în toată firea, simt că se sufocă.

La fel ca femeile, bărbații se confruntă cu propria lor dilemă de nerezolvat. În ultimii ani, de când cu criza

economică, mai ales, a apărut o schimbare. Bărbații trăiesc, mai degrabă, în cutia din *Vrăjitorul din Oz*. Mă refer la cutia aceea mică, în care vrăjitorul stă ascuns după o perdea și-i manipulează pe cei din ținutul Oz, făcându-i să creadă că este un tip „puternic și măreț”. Cultura noastră devenind tot mai mult o cultură a nemulțumirii, regulii: „Nu-i lăsa niciodată pe ceilalți să te creadă slab” i se adaugă: „Ar fi bine să fii îndrăzneț și puternic”. Imaginea cutiei vrăjitorului din Oz mi-a venit în minte, pentru prima oară, când am intervievat un bărbat care fusese „disponibilizat” și se simțea foarte rușinat din această cauză. Mi-a spus: „Îmi vine să și râd. Tatăl meu știe. Cei mai buni doi prieteni ai mei știu și ei. Numai nevastă-mea nu știe. Au trecut șase luni, deja, iar eu încă-mi pun costumul și plec de acasă, în fiecare dimineață, ca și cum aș merge la serviciu. Mă învârt cu mașina prin oraș, stau în cafenele și-mi caut un loc de muncă”.

Sunt un intervievator priceput, dar cred că pe fața mea scria: „um, Doamne iartă-mă, ai reușit să faci una ca asta?!” Fără s-aștepte următoarea întrebare, mi-a răspuns: „Nici nu vrea. a știe. Iar, dacă a aflat, preferă ca eu să continui să mă prefac, i rede-mă, dacă-mi găsesc vreun serviciu și-i spun adevărul mai târziu, o să-mi fie recunoscătoare. Dacă ar ști acum, sent imentele ei față de mine s-ar schimba. Nu s-a înhămat la așa i era, când s-a măritat cu mine”.

Nu m-așteptam să aud iar și iar, din partea bărbaților, cum că temele din viețile lor – mamele, surorile, iubitele, soțiile – **n** critică mereu din cauză că nu sunt deschiși, vulnerabili, că

110

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

nu li se destăinuie, când, în tot acest timp, ele se află dinaintea dulapului strâmt de vrăjitor, în care stau înghesuiți bărbații lor, potrivit perdeaua și asigurându-se că nimeni *nu vede înăuntru, nimeni nu iese afară*. Cândva, întorcându-mă acasă cu mașina, după ce intervievasem câțiva bărbați, mi-a trecut prin minte: „Iisuse Cristoase,

femeile chiar sunt patriarhale! *

Iată genul de situație dureroasă, care a reieșit din studiile mele asupra bărbaților: le cerem să fie vulnerabili, să se deschidă în fața noastră, insistăm să ne spună când le e teamă, dar adevărul este că majoritatea femeilor nu suportă asta. Când bărbații își arată cu adevărat vulnerabilitatea, cele mai multe dintre noi facem un pas înapoi înfricoșate, și teama ia o mulțime de forme, de la dezamăgire până la dezgust. Iar bărbații știu cum stau lucrurile. Ei știu care sunt riscurile și au văzut cum îi privim, atunci când ne gândim: „Haide, adună-te. Fii bărbat! ** Iată ce mi-a spus Joe Reynolds, unul dintre mentorii mei și preot la biserica pe care o frecventez, într-o discuție despre bărbați, rușine și vulnerabilitate: „Bărbații știu ce-și doresc, de fapt, femeile. Ele vor să ne *prefacem* că suntem vulnerabili. Am ajuns să ne pricepem foarte bine la o asemenea prefăcătorie. **

Rușinea ascunsă doare la fel de mult ca și rușinea fățișă. De exemplu, mă gândesc la un bărbat care-mi spunea că mereu se simțea rușinat față de soția lui, când venea vorba despre chestiuni bănești. Ultima oară simțise asta, când soția lui se întorsese acasă și-i spusese: „Tocmai am văzut cum arată casa cea nouă a lui Katie! Nemaipomenit. Este așa de bucuroasă acum, Katie, că are casa la care a visat. În plus, la anul renunță la serviciu. **

Mi-a spus că reacția lui imediată fusese una de furie. Așa că provocase o ceartă cu soția lui, pe tema vizitei mamei ei, apoi dispăruse în altă parte a casei. Discutând cu el despre acea conversație, mi-a mărturisit: „M-a făcut să-mi fie rușine. De

CE ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

111

ce a trebuit să-mi spună asemenea lucruri? Da, știu... Soțul lui Katie câștigă o grămadă de bani. El are grijă de nevasta lui mai bine decât mine. Nici nu mă compar cu el”.

Când l-am întrebat dacă el credea că soția intenționase să-l rănească sau să-l facă să simtă rușine, mi-a răspuns: „Nu sunt sigur. Cine știe? Am refuzat o slujbă

unde aş fi câştigat mult mai mulţi bani, însă ar fi trebuit să fiu plecat trei săptămâni pe lună. Mi-a spus că e de acord cu tot ce voi decide şi că ei şi copiilor le-ar fi prea dor de mine, dar de atunci face mereu comentarii legate de bani. Chiar nu ştiu ce să mai cred”.

Furia sau inhibarea furiei

N-aş vrea să simplific prea mult un lucru atât de complex, precum reacţia la ruşine, dar trebuie spus că, în privinţa bărbaţilor, există două tipuri de reacţie: furia şi inhibarea furiei, bineînţeles, ca şi femeile, pe măsură ce dobândesc rezilienţă la ruşine, bărbaţii învaţă să reacţioneze la ea prin conştientizare, auto-compasiune şi empatie. Dar, fără conştientizare, când bărbaţii trebuie să facă faţă sentimentelor de inadecvare şi de lipsă a valorii personale, reacţia lor, de obicei, este una de furie şi/sau de inhibare totală a furiei.

După ce am adunat suficiente date pentru a identifica unele tipare comportamentale şi teme centrale, mi-am planificat interviuri cu mai mulţi psihoterapeuţi bărbaţi, specializaţi în probleme ale bărbaţilor. Am vrut să mă asigur că nu interpreteam ceea ce-mi spuneau bărbaţii prin lentila propriilor mele experienţe. Când l-am întrebat pe unul dintre aceşti terapeuţi ce credea despre reacţiile de furie şi de inhibare a furiei, mi-a povestit o întâmplare, ca să-mi explice punctul lui de vedere.

Înd era în clasa a noua, se dusese la o selecţie pentru echipa de fotbal american şi fusese acceptat. În chiar prima zi de ani renamente, antrenorul pusese cele două echipe faţă în faţă.

112

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Interlocutorul meu jucase mult fotbal cu băieţii din cartier, însă acum era prima oară când urma să joace pe un teren adevărat, cu echipament complet, având dinainte o grămadă de băieţi gata să-l facă fărâme. Mi-a spus: „Deodată, mi s-a făcut frică. Mă gândeam c-o să mă doară al naibii de rău şi presupun că se vedea pe faţa mea cât eram de îngrozit”.

Antrenorul îl strigase pe nume și-i spusese: „Ei, tu, fatălăule! Treci în poziție”. Imediat, băiatul simțise valurile de rușine trecându-i prin tot corpul.

În acel moment, am înțeles cum funcționează lumea și ce înseamnă să fi bărbat:

N-ai voie să simți teamă.

N-ai voie să arăți teamă.

N-ai voie să fi vulnerabil.

Este o rușine să-ți fie frică, să arăți că ți-e frică sau să fi vulnerabil.

Când l-am întrebat ce făcuse după aceea, m-a privit în ochi și mi-a spus: „Mi-am transformat frica în furie și l-am făcut praf și pulbere pe jucătorul din fața mea. Mi-a ieșit atât de bine, că, în următorii douăzeci de ani, numai asta am făcut: mi-am transformat frica și vulnerabilitatea în furie și i-am călcat în picioare pe toți cei care-mi stăteau înaintea. Pe nevastă-mea. Pe copii. Pe angajați. Nu aveam nicio altă cale de ieșire de sub imperiul fricii și al rușinii”.

Existau atâta amărăciune și luciditate în vocea sa, în timp ce îmi spunea acele lucruri. Am înțeles perfect prin ce trecuse. Frica și vulnerabilitatea sunt emoții puternice. Nu le poți face să dispară când vrei. Trebuie să faci ceva cu ele. Mulți bărbați îmi descriu în termeni fiziologici stările de furie și inhibare a furiei. Este ca și cum rușinea, sentimentul de a fi ridicol, expunerea la critici ar fi practic insuportabile din punct de vedere fizic pentru ei.

CE ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

113

Terapeutul a încheiat, spunându-mi: „Am început să merg la psiholog, atunci când nu mai puteam să-mi controlez furia și problemele cu alcoolul. Când aceste probleme mi-au pus în primejdie căsnicia și relația cu copiii. De aceea fac munca pe care o fac azi”.

Reziliența la rușine - cele patru elemente componente, despre care am discutat în secțiunea precedentă - înseamnă să găsești o cale de mijloc, o opțiune care să-ți permită să rămâi implicat și curajul de care ai nevoie, pentru a reacționa într-un mod care să

corespundă propriilor valori.

„Sunt la fel de exigent cu ceilalți pe cât sunt cu mine însumi”.

I. la fel ca tatăl care-și pedepsește fiul pe cale să devină artist sau precum antrenorul care-i face viața grea jucătorului său, femeile pot fi și ele foarte exigente cu celelalte femei. Suntem exigente cu ceilalți, pentru că suntem exigente cu noi înșine. Așa funcționează mintea noastră. Să găsești pe cineva pe care să-l judeci, să-l critici ori să-l umilești - iată una dintre modalitățile de a ieși din capcana rușinii sau de a îndepărta atenția celor din jur de la cutia ta. Dacă altul se descurcă mai rău decât mine într-o anumită privință, atunci șansele mele de supraviețuire cresc.

Steve și eu ne-am întâlnit la niște cursuri de înot și de acordare a primului ajutor în cazul înecului. Cea mai importantă regulă, atunci când încerci să salvezi pe cineva de la înec, este să folosești orice ai la îndemână, ca să-l tragi pe celălalt din apă, înainte să sari după el. Chiar dacă ești un înotător foarte bun, iar persoana pe care o ajuți are doar jumătate din corpolența ta, un om disperat va face orice ca să se salveze - ca să ia o gură de aer - inclusiv să te tragă pe tine la fund. Același lucru este valabil și pentru femeile prinse în capcana rușinii.

114

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Suntem atât deperate să evadăm din ea și să scăpăm de sentimentul de rușine, încât îi arătăm cu degetul pe ceilalți, ca pe o pradă mai ușoară decât noi.

Ceea ce e paradoxal (sau poate firesc) - după cum aflăm din cercetări - este că-i criticăm pe ceilalți în acele domenii în care suntem vulnerabili la rușine, alegându-i drept „ținte” pe cei care se descurcă mai rău ca noi. Dacă n-am niciun fel de probleme în ceea ce privește modul în care-mi cresc copiii, nu-i judec pe alții pentru alegerile lor. Dacă-mi place corpul meu, nu simt tentația de a-i ironiza pe alții pentru felul cum arată sau fiindcă au probleme cu greutatea. Suntem exigenți unii cu ceilalți, din cauză că ne

folosim unii de ceilalți, pentru a scăpa de o deficiență percepută, de care ne e rușine. Însă un asemenea comportament nu reușește să-și atingă scopul și dă naștere la suferință. În plus – așa cum ne arată fenomenul „fetei rele”, răspândit în școli și licee în general –, este și contagios. Le-am transmis acest fals mecanism de supraviețuire copiilor noștri.

În urma interviurilor mele cu profesori și persoane din conducerea școlilor, două tipare de comportament se desprind, care ilustrează foarte bine această chestiune. Primul tipar, despre care mi-au vorbit directorii și profesorii, a fost acesta: copiii care adoptă comportamente de intimidare sau care-i discreditează pe ceilalți, ca să urce ei cât mai sus în ierarhia socială, au părinți care se poartă exact la fel. Când a venit vorba de fete, o frază a apărut adeseori în interviuri: „Părinții nu se supără pe comportamentul fetelor lor; sunt mândri că fetele ajung să fie bine văzute”. O persoană din conducerea unei școli a comparat această atitudine cu aceea a taților care vor să afle: „Măcar a ieșit învingător din bătaie?! ”

Celălalt tipar, apărut în ultimii câțiva ani, se referă la vârsta la care apar asemenea comportamente. Când mi-am început eu activitatea de cercetare, comportamentele de intimidare nu

CE ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

115

erau o temă importantă de dezbatere. În calitate de cercetătoare preocupată de tema rușinii, eram conștientă că ne confruntam cu un fenomen tot mai des întâlnit. De fapt, în urmă cu zece ani, am publicat, în ziarul *Houston Chronicle*, un articol despre relația dintre comportamentul de intimidare și emisiunile de tip *reality show*, în rândurile adolescenților. Pe atunci, mă interesau adolescenții în primul rând, studiile arătând că majoritatea comportamentelor de acest fel apar în adolescență. În ultimii ani, aud tot mai des că se întâmplă același lucru chiar și la elevii de clasa întâi.

Cum poate fi pus capăt acestui tipar

comportamental? Prima posibilitate ar fi să ne dăm seama noi înșine – și să le arătăm acest lucru și copiilor noștri – de faptul că, atunci când ești prins în capcana rușinii, soluția nu este să-i denigrezi pe ceilalți, prinși în aceeași capcană, ci să încerci să te eliberezi, împreună cu ei.

De exemplu, dacă ne aflăm la magazin și trecem cu căruciorul pe lângă o mămică al cărei copil zbiară cât îl țin puterile și aruncă pungi de cereale pe jos, avem de ales între două soluții alternative. Putem alege să privim situația ca pe o confirmare.¹ faptului că suntem mame mai bune decât ea și că mămica din fața noastră e prinsă în capcana rușinii în moduri în care noi nu suntem – caz în care ne dăm ochii dezaprobator peste cap și trecem mai departe. Sau putem să-i dăm celeilalte mame de înțeles că nu e singură, transmițându-i printr-un zâmbet mesajul: „Am fost și eu în situația ta și știu cum te simți”. Da, empatia înseamnă să-ți asumi o anume vulnerabilitate și riscul să ți se răspundă cu o privire care poate spune: „Ia vezi-ți de treaba ta!” – însă este un lucru pe care merită să-l facem. Astfel, nu doar destrămăm câteva ochiuri din pânza de păianjen a rușinii, în care s-a prins cealaltă mamă, ci facem asta pentru noi înșine, iar, când ne vom afla în aceeași situație – copilul *nostru* aruncând prin magazin cu cereale – ne vom păstra cumpătul mai ușor.

116

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Ceea ce-mi dă speranță în legătură cu disponibilitatea noastră de a întinde o mână de ajutor și de a ne sprijini unul pe altul, este numărul tot mai mare de bărbați și femei cu care m-am întâlnit, dispuși să riște să fie vulnerabili și să-și împărtășească poveștile despre cum au dobândit reziliență la rușine. Am văzut același lucru în programe de educație antreprenorială formale și informale, precum și la persoane care scriu pe bloguri și care-și împărtășesc experiențele cu cititorii lor. Am văzut asta în școli și programe educaționale, care nu numai că tolerează din ce în ce mai puțin comportamentele de intimidare ale elevilor față de alți elevi, dar consideră că

profesorii, persoanele din conducere și părinții sunt răspunzători de aceste comportamente. Adulților li se cere tot mai mult să fie chiar ei modele de viață trăită din plin, înainte să ceară acest lucru de la copiii lor.

Se petrece o transformare mai puțin evidentă, de la atitudinea „eu împotriva tuturor celorlalți” la atitudinea „eu împreună cu ceilalți”. Fără îndoială, această transformare necesită dobândirea unei reziliențe la rușine. Dacă vom fi dispuși să îndrăznim cu orice preț și să riscăm să fim vulnerabili între noi, vom dobândi sentimentul eliberator al propriei valori.

Grăsimea de pe șolduri: bărbați, femei, relații sexuale și imagine corporală în anul 2006, m-am întâlnit cu douăzeci-și-doi de studenți de la colegii comunitare* și am discutat cu ei despre rușine. A fost primul interviu al meu de grup, la care au participat, deopotrivă, bărbați și femei. La un moment dat, un tânăr de douăzeci-și-ceva de ani mi-a povestit că divorțase de curând, pentru că, întors acasă din armată, descoperise că soția lui avea o relație. Mi-a spus că nu fusese luat prin surprindere.

4 Instituții publice de învățământ superior de doi ani.

(n.trad.)

CE ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

117

Întrucât simțise întotdeauna că „nu era destul de bun pentru ea”. Îi cerea mereu soției să-i spună ce-și dorea și de ce anume avea nevoie, însă, de fiecare dată, când el era pe punctul de a-i îndeplini cerințele, ea „ridica ștacheta trei metri mai sus”.

Una dintre colegele lui s-a ridicat și a spus:

— Și bărbații sunt la fel. Nu sunt niciodată mulțumiți cu ce le oferim. Nu suntem niciodată suficient de frumoase, de sexy sau de suple.

În câteva secunde, s-a pornit o discuție despre imaginea corporală și sex. Cel mai mult s-a discutat despre cât de înspăimântător este, ca femeie, să faci sex cu cineva la care ții, în timp ce-ți faci griji în legătură cu felul cum arăți. Tânăra care începuse conversația a spus:

— N-ai cum să faci sex și să-ți sugi și burta în același timp! Cum poate să-ți mai facă plăcere, când tu ești îngrijorată că ești prea grasă?!

Cel care vorbise despre divorțul lui a dat cu pumnul în masă și a exclamat:

— Ce importanță are grăsimea de pe șolduri?! Numai voi vă tăceți probleme cu kilogramele în plus, nouă nici nu ne pasă!

Toată lumea a făcut liniște dintr-odată. Respirând agitat, același tânăr a continuat:

Nu mai tot pretindeți că știți ce gândim. În realitate, ne tot întrebăm: „Mă iubește? Cât de mult ține la mine? Mă vrea cu adevărat? Sunt important pentru ea? Sunt destul de bun pentru ea?” Astea-s lucrurile care ne preocupă. Cât despre sex... noi simțim că viața noastră e-n joc, și voi vă bateți capul cu asemenea prostii?

În momentul acela, jumătate dintre tinerii din sală își țineau apetele în mâini – semn de vulnerabilitate. Câteva fete aveau lacrimi în ochi, iar mie-mi bătea inima să-mi spargă pieptul.

118

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Tânăra care pusese problema imaginii corporale a spus:

— Ultimul meu prieten mă critica întruna pentru cum arăt.

Tânărul care ne povestise despre divorțul său a ripostat:

— Asta, pentru că era măgar. Nu pentru că era bărbat. Deci, n-are rost să insiști pe chestia asta. Te rog foarte mult.

Unul dintre bărbații între două vârste din grup a intrat și el în discuție, cu privirile ațintite în pupitru, în timp ce vorbea:

— Este adevărat. Când vreți să fiți cu noi... în felul acela... simțim că suntem importanți pentru voi. Ne simțim mândri. Avem încredere mai multă în noi, nu știu de ce. Sunt căsătorit de la optsprezece ani și de atunci nu s-a

schimbat nimic în relația cu soția mea, în această privință.

Niciodată, în viața mea, înainte de acel moment, nu mă gândisem că bărbații ar fi atât de vulnerabili în legătură cu sexul. Niciodată nu-mi trecuse prin minte că sentimentul propriei lor valori ar putea fi în joc. Nu înțelegeam cum. Așa încât, am intervievat mai mulți bărbați pe tema sexualității, a rușinii și a sentimentului propriei valori, inclusiv câțiva specialiști în sănătate mentală. Într-unul dintre ultimele mele interviuri de acest fel, am discutat cu un terapeut care-și petrecuse mai mult de douăzeci-și-cinci de ani lucrând cu bărbați. Mi-a spus că băieții învață, încă de la vârsta de 8 - 10 ani, că ține de responsabilitatea lor să inițieze contactul sexual și că respingerea sexuală devine amprenta rușinii masculine.

— Pot să afirm același lucru despre mine și relația mea: când soția nu vrea să facem sex, această situație încă-mi provoacă sentimente de rușine, mi-a spus terapeutul. Nu contează că înțeleg, la nivel intelectual, de ce nu are chef. Sunt vulnerabil și mi-e foarte greu să trec peste asta.

Când l-am întrebat despre cercetările lui în domeniul dependenței de pornografie, mi-a dat un răspuns care m-a ajutat să înțeleg problema dintr-un punct de vedere cu totul nou:

CE ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

119

— Pentru câțiva dolari, te gândești c-o să primești aia ce simți nevoia să primești și nu mai trebuie să riști să fii respins.

Răspunsul lui mi s-a părut atât de clarificator, pentru că era foarte diferit de ceea ce cred femeile. După zece ani în care am intervievat femei, știam că ele cred că bărbații recurg la pornografie din cauză că au complexe referitoare la aspectul lor fizic ori sunt lipsiți de experiență sexuală. La finalul interviului, acel bărbat foarte înțelept mi-a spus:

Marele secret e că bărbaților le e frică de sex. Asta se află în spatele unor lucruri atât de diferite, precum consumul de pornografie și încercările violente, disperate,

de a deține con-I rolul și puterea. Faptul de a fi respinși le provoacă o suferință profundă.

liste aproape imposibil să mai cultivi intimitatea – fizică sau emoțională –, atunci când factorii declanșatori ai rușinii se ciocnesc frontal și creează un adevărat vârtej al rușinii. Câteodată, aceste tornade ale rușinii afectează sexul și intimitatea, dar, de multe ori, sunt niște spiriduși care fac ravagii în însăși relația noastră. Problemele cele mai frecvente cu care se confruntă un cuplu sunt legate de imaginea corporală, îmbătrânire, finanțe, relația cu copiii, maternitate, epuizare, precum și de anumite resentimente și temeri. Când am întrebat femei, bărbați și cupluri cum au abordat aceste probleme atât de complexe din perspectiva încercării de a trăi viața din plin, un singur răspuns a reapărut iar și iar: prin conversații (meste, pline de afecțiune, care necesită ca partenerii să fie pe deplin vulnerabili unul față de altul. Trebuie să putem vorbi despre ceea ce simțim și despre lucrurile de care avem nevoie au pe care ni le dorim, și, de asemenea, să-l putem asculta pe i clălalt cu inima și mintea deschise. Nu există intimitate fără vulnerabilitate. Iată încă o dovadă că vulnerabilitatea reprezintă o formă de curaj.

120

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Cuvinte pe care nu le putem lua înapoi

Este prea aproape, ca să trimit o rachetă.

Voi folosi pistolul.

Top Gun

Când stau de vorbă cu alte cupluri, îmi dau seama că rușinea creează una dintre dinamicile cele mai nocive pentru o relație. Femeile, care simt rușine, atunci când au impresia că nu sunt ascultate sau respectate, își provoacă partenerii printr-o atitudine exacerbat de critică: „De ce nu faci mai mult?”, sau: „Niciodată nu faci nimic așa cum ar trebui”). La rândul lor, bărbații simt rușine când sunt criticați pentru nepricepere, și atunci, fie se închid în ei înșiși (ceea ce le face pe femei să fie încă și mai îndârjite), fie au izbucniri de furie.

În primii noștri ani de căsătorie, eu și Steve ne-am conformat acestui tipar. Îmi amintesc una dintre certurile noastre, când eram peste măsură de furioși amândoi. După zece minute de cicăleală din partea mea, Steve s-a întors către mine și mi-a spus: „Lasă-mă în pace douăzeci de minute. Nu mai rezist. Nu mai am chef să mă cert cu tine”. După ce a închis cu cheia ușa de la camera lui, m-am enervat atât de tare, c-am început să lovesc cu pumnul în ușă și să-i spun: „Ce faci?! Vino înapoi să ne certăm!” în momentul acela, când am auzit ce fusesem în stare să spun, mi-am dat seama de ce se întâmpla. Steve era pe punctul de a se închide în sine ori de a face o criză de furie, iar eu simțeam că nu mă asculta și nu mă înțelegea. Eram la fel de disperați amândoi.

Steve și eu ne apropiem de al optsprezecelea an de căsătorie, iar anul acesta, sărbătorim douăzeci-și-cinci de la prima întâlnire. N-am nici cea mai mică îndoială că relația cu el este cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat. Când ne-am căsătorit, niciunul dintre noi nu avea habar ce înseamnă să ai o relație

CE ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

121

Împlinită sau ce anume face ca o relație să funcționeze. Dacă azi ne-ar întreba cineva ce anume stă la baza relației noastre, răspunsul ar fi: vulnerabilitatea, iubirea, umorul, respectul, certurile care nu sunt împovărate de rușine și efortul de a nu da vina pe celălalt pentru neajunsurile noastre. Unele dintre aceste lucruri le-am învățat pe cont propriu, prin încercări și greșeli – metodă veche de când lumea –, dar am mai învățat și din studiile mele, ca și de la cei care au fost suficient de curajoși, încât să-și împărtășească povestea lor de viață cu mine. Acestora le sunt profund recunoscătoare.

Cred că putem fi cu toții de acord că rușinea este o experiență incredibil de dureroasă. Însă, de multe ori, nu ne dăm seama că perpetuarea rușinii produce la fel de multă suferință și că nimeni nu se pricepe mai bine să facă asta, decât partenerul de viață sau părinții noștri. Aceștia

sunt oamenii care ne cunosc cel mai bine și ne știu toate vulnerabilitățile și temerile. Din fericire, ne putem cere scuze, dacă i-am provocat cuiva apropiat un sentiment de rușine, dar adevărul este că vorbele rostite lasă urme, în timp. Rușinea provocată unei persoane apropiate, numai pentru că și-a manifestat vulnerabilitatea, e cea mai gravă încălcare a sentimentului securității personale. Chiar dacă ne cerem scuze, am făcut deja foarte mult rău, fiindcă am demonstrat că suntem dispuși să ne folosim de informațiile încredințate, pentru a-l leza pe celălalt.

În *Darurile imperfecțiunii*, am avansat o definiție a iubirii, care se bazează pe datele obținute în cercetări. Iată-o:

Cultivăm iubirea, atunci când lăsăm ca sinele nostru cel mai autentic și mai vulnerabil să fie văzut și cunoscut cu adevărat, dar și atunci când arătăm cât de mult prețuim legătura spirituală care se formează astfel cu celălalt, prin respect, încredere, bunătate și afecțiune.

Iubirea nu este ceva ce dăruim sau primim; este un lucru pe care-l hrănim și-l creștem, o legătură care se formează

122

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Între doi oameni, numai atunci când există în fiecare – îi iubim pe ceilalți exact atât, cât ne iubim pe noi înșine. Rușinea, învinovățirea, lipsa de respect, trădarea și lipsa afecțiunii produc vătămări ale rădăcinilor sentimentului de iubire. Iubirea le poate supraviețui acestor răni, numai dacă ele sunt recunoscute, se vindecă și sunt tot mai rare.

Conceperea acestei definiții a fost unul dintre lucrurile cele mai dificile pe care le-am făcut vreodată. Profesional vorbind, a părut a fi o dovadă de aroganță din partea mea faptul că-am încercat să definesc ceva atât de mareț și de important cum este iubirea. Simțeam că un asemenea demers ar trebui lăsat, cel mai bine, în seama poetilor și artiștilor. Însă ceea ce m-a motivat a fost nu să dau o definiție perfectă a iubirii, cât, mai degrabă, să încep o conversație despre ceea ce ne dorim cu adevărat de la

iubire. Ce contează dacă am sau nu dreptate - haide să vorbim despre iubire. Să discutăm despre experiența care dă sens vieților noastre.

Adevărul este că m-am lăsat greu convinsă de concluzia care se desprindea din datele studiilor mele. De nenumărate ori, am auzit că iubirea de sine este o condiție pentru a putea să-i iubești pe ceilalți - și n-am fost absolut deloc de acord cu ea. Uneori, e mult mai ușor să-i iubesc pe Steve și pe copii, decât pe mine însămi. Este mai simplu să le accept lor ciudățeniile și micile defecte, decât să mă iubesc pe mine, ca persoană, când îmi sar în ochi lucruri pe care le consider defectele mele majore. Însă, în ultimii ani, când am încercat să mă iubesc pe mine însămi, pot să spun că acest lucru mi-a întărit considerabil relațiile cu cei dragi mie. Mi-a dat curajul să mă exprim și să fiu vulnerabilă în multe alte moduri - și asta înseamnă, până la urmă, iubirea.

Atunci când reflectăm la rușine și iubire, cea mai apăsătoare întrebare este: Oare iubirea noastră e autentică? Da, cei mai mulți dintre noi se pricep de minune să le declare celorlalți

CE ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI
123

că-i iubesc - unii fac asta și de zeci de ori pe zi. Sunt, însă, cuvintele noastre acoperite de fapte? Suntem noi cu adevărat vulnerabili față de celălalt? Îi arătăm partenerului încredere, bunătate, afecțiune și respect? Atunci când ne confruntăm, în relațiile noastre, cu un impas, problema nu e că nu-i declarăm celuiilalt iubirea noastră, ci faptul că declarația noastră nu e susținută de fapte. Asta-l rănește pe celălalt.



Fii tu însuși

După cum îți amintești, într-una dintre secțiunile anterioare, scriam despre cum au stabilit cercetătorii că, în cultura noastră, feminitatea este asociată unor calități precum „drăguță”, „slăbuță” și „modestă”. Ei bine, aceiași cercetători au identificat următoarele trăsături ca fiind definitorii pentru masculinitate: spirit de învingător, autocontrol emoțional, asumare de riscuri, agresivitate, spirit dominator, comportament de afemeiat, încredere în sine, seriozitate în muncă, atitudine superioară față de femei, dispreț față de homosexualitate și preocupare pentru statutul social.

K foarte important să pătrundem semnificația tuturor acestor atribute asociate feminității și masculinității, ca să înțelegem ce este rușinea și cum poate fi dezvoltată reziliența la rușine. După cum explicam la începutul capitolului de față, rușinea e ceva universal, însă mesajele și așteptările care o provoacă diferă în funcție de sex. Aceste norme ale feminității și masculinității stau la baza factorilor care declanșează rușinea – voi explica pe scurt de ce, în continuare.

Dacă o femeie vrea să respecte întru totul regulile, va trebui să. i fie drăguță, slăbuță și frumușică, să fie tăcută, o mamă și soție perfectă, și să nu-și asume puterea în relația cu partenerul. Dacă face un pas pe lângă aceste

așteptări, ZDRANG! Ne trezește dintr-odată prinsă în pânda de păianjen a rușinii.

k

124

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

La rândul lor, bărbații trebuie să-și reprime emoțiile, să facă rost de bani, să știe să-i pună la punct pe cei cu care intră în conflict și să încerce să urce pe scara socială – sau să-și rupă gâtul, încercând. Cine încearcă să scoată capul din cutie, ca să ia o gură de aer proaspăt, sau să tragă la o parte perdeaua, ca să vadă ce se mai întâmplă – ZDRANG! Rușinea le taie rapid avântul.

Consider important să subliniez faptul că una dintre normele culturale, cărora trebuie să li se conformeze bărbații, este cea care promovează homofobia și cruzimea față de homosexuali, în cultura noastră, dacă vrei să fii bărbat „cu adevărat”, nu e suficient să fii heterosexual – trebuie să arăți un dispreț total față de comunitatea *gay*. Regula „fa cutare lucru sau arată-ți disprețul față de indivizii ăștia, dacă vrei să fii acceptat în grupul nostru” a reieșit din studii, ca fiind un factor declanșator important al rușinii.

Nu contează că vorbim de o biserică, o bandă de hoți sau orice alt grup de bărbați – atunci când li se cere membrilor să-și arate disprețul, să renege sau să se distanțeze de un alt grup, ca o condiție de recunoaștere a apartenenței la propriul grup, întotdeauna e vorba de anumite raporturi de putere și control. După părerea mea, trebuie să fie puse sub semnul întrebării intențiile oricărui grup care ne cere să-i disprețuim pe alții, ca o condiție pentru a fi acceptați ca membri. Pretextul invocat este apărarea anumitor „valori”, însă valorile autentice n-au nimic de-a face cu disprețul față de unele categorii de oameni.

Dacă mă uit la cele unsprezece trăsături ale masculinității, îmi dau seama că nu acesta e genul de bărbat, alături de care vreau să-mi petrec restul vieții, iar pe băiatul meu nu-l voi crește să devină un astfel de

bărbat. Cuvântul care îmi vine în minte, când mă gândesc la o viață construită în jurul unor asemenea calități este *singurătate*. Iar acest cuvânt mă duce cu gândul la Vrăjitorul din Oz. El nu este o persoană reală.

CE ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

125

cu nevoi umane, ci o proiecție „măreață și puternică” a felului cum se presupune că trebuie să fie un bărbat. În realitate, vrăjitorul duce o viață solitară, epuizantă și monotună.

Bărbații și femeile care arată un nivel crescut de reziliență la rușine – am realizat acest lucru din discuțiile cu ei – sunt foarte conștienți de atributele feminității și ale masculinității. Ii se raportează constant la aceste „norme”, pentru ca, atunci când simt că-i încearcă un sentiment de rușine sau când sunt absolut copleșiți de rușine, să le poată compara cu realitatea. Ii practică astfel vigilența critică – așa cum am văzut, aceasta este al doilea element al rezilienței la rușine. În esență, ei pot alege conștient să nu se conformeze acestor norme.

Să luăm un exemplu oarecare. Un antreprenor își spune, cu sentimentul rușinii: „Se presupune că n-ar trebui să mă copleșească emoțiile, când sunt nevoit să le comunic angajaților mei că-i dau afară”.

C iei care și-a format rezidența la rușine ar reacționa diferit: „Nu cred deloc în regulă asta. Am lucrat cinci ani cu oamenii ăștia. Le cunosc familiile. E normal să-mi pese de ceea ce li se întâmplă”.

Spiridușii rușinii îi susură la ureche unei femei nevoite să plece din oraș cu afaceri: „Nu ești o mamă bună, pentru că nu vei ajunge la serbarea copilului tău”.

I iacă posedă reziliență la rușine, ea le va răspunde: „Nu mă convingeți cu ce mi-ați spus. A fi mamă înseamnă mult mai multe lucruri, decât să asști la o serbare. N-are rost să mai (continuați, știu mai bine ce am de făcut”.

Una dintre cele mai puternice modalități prin care se întăresc 1. ictorii declanșatori ai rușinii este să faci parte dintr-o relație socială, în care rolurile sunt definite de

aceste norme constrângătoare cu privire la masculinitate, respectiv feminitate.

126

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Relațiile noastre sunt definite de bărbați și femei care spun: „Eu îmi joc rolul meu, tu joacă-ți-l pe-al tău”. Iar una dintre ideile importante care a rezultat din studiile mele este aceea că oamenii încep să nu mai suporte aceste așteptări de rol, când ajung la vârsta a doua. Bărbații se înstrăinează tot mai mult, iar frica de eșec îi paralizează. Femeile, la rândul lor, sunt epuizate și, pentru prima dată în viață, încep să înțeleagă faptul că aceste așteptări nu sunt reale. Realizările, aprecierile și câștigurile asociate unui stil de viață organizat după aceste norme încep să semene tot mai mult cu un pact cu diavolul.

Dacă ne aducem aminte că rușinea este frica de înstrăinare, teama că nu suntem demni de a fi iubiți și acceptați de ceilalți, înțelegem mai ușor de ce atât de mulți oameni ajunși la vârsta a doua devin obsedați de viața copiilor lor, lucrează câte șaiszeci de ore pe săptămână, își iau un amant/o amantă, devin dependenți sau, pur și simplu, se detașează emoțional. Toți aceștia încep să se năruiască pe dinăuntru. Așteptările și mesajele care hrănesc rușinea ne împiedică să ne dăm seama cu adevărat de cine suntem, ca oameni.

Azi, mă uit în urmă și le sunt atât de recunoscătoare femeilor și bărbaților care și-au împărtășit propriile trăiri cu mine. Le mulțumesc celor care au fost suficient de curajoși, ca să-mi spună: „Acestea sunt secretele și temerile mele - iată cum m-au înfrânt și cum am învățat să le depășesc și să-mi redobândesc sentimentul propriei valori”. Îi sunt atât de îndatorată acelui bărbat în vârstă, cu pulover Izod. Vulnerabilitatea și onestitatea lui mi-au oferit o nouă idee de cercetare, care mi-a schimbat pentru totdeauna cariera și, mai ales, viața.

Când mă uit în urmă, la cele ce le-am învățat despre rușine, sentimentul propriei valori și cum se deosebesc ele în funcție de sex, cea mai importantă lecție pe care am

învățat-o este următoarea: dacă vrem să găsim calea de ieșire din capcana rușinii și să construim legături profunde cu ceilalți, va trebui

CE ESTE RUȘINEA ȘI CUM LUPTĂ ÎMPOTRIVA EI

127

să ne asumăm vulnerabilitatea și să ne descoperim curajul. E nevoie de curaj, pentru a renunța la listele cu atribute ale feminității și masculinității, care ne spun cum *se presupune c-ar trebui să fim*. Cel mai important gest de a îndrăzni cu orice preț este acela de a te iubi pe tine însuși și de a fi alături de celălalt, în efortul de a fi noi înșine.

Închei cu un pasaj dintr-o carte de-acum clasică pentru copii, *Iepurele de plus*, de Margery Williams. Prietena mea, DeeDee Parker Wright, mi-a trimis-o anul trecut, însoțită de un bilețel în care scria: „Cartea asta spune totul despre ce înseamnă să trăiești din plin”. Sunt de acord cu ea. Fragmentul ne arată cât de ușor este să fii tu însuși, atunci când știi că ești iubit:

„— Când ne naștem, nu suntem noi înșine, a spus Calul de Piele. Este ceva ce ți se întâmplă mai târziu. Când un copil te iubește foarte mult timp, nu doar în joacă, ci din tot sufletul, atunci devii tu însuși.

— Doare când se întâmplă asta? l-a întrebat Iepurele.

— Câteodată, a recunoscut Calul de Piele, care întotdeauna voia să spună adevărul până la capăt. Dar atunci când ești tu însuși, nu te deranjează că trebuie să suporti durerea, uneori.

— Și se întâmplă dintr-odată, ca prin farmec, sau încetul cu încetul?

— Nu se întâmplă dintr-odată, nu, a spus Calul de Piele. Trebuie să devii astfel. Trebuie să treacă mult timp. De aceea nu li se întâmplă oamenilor, care se sparg ușor, sau care au margini ascuțite ori trebuie ținuti cu grijă, să nu se spargă. În general, atunci când devii tu însuși, deja ți-a căzut tot părul, stai mai tot timpul cu privirea în pământ, te dor încheieturile și ești cam jerpelit. Dar lucrurile astea nu contează deloc, pentru că, în momentul

în care ai devenit tu însuși, nu mai ai cum să fii urât – poate doar în fața celor care nu te înțeleg”.

CAPITOLUL 4

Armura împotriva vulnerabilității

ÎN COPILĂRIE, DESCOPERIM CUM să ne protejăm de vulnerabilitate, cum să nu fim răniți, subapreciați și dezamăgiți. Ne îmbrăcăm atunci într-o armură; ne folosim de gândurile, emoțiile și comportamentele noastre ca de niște arme; și învățăm cum să trecem neobservați, în prezent, când suntem adulți, ne dăm seama că, pentru a trăi în mod curajos, cu sentimentul că facem lucruri care au rost și dezvoltând legături profunde cu ceilalți, pentru a fi persoanele care ne dorim cu înfocare să fim, trebuie să redevenim vulnerabili. Trebuie să ne dăm jos armura, să punem armele deoparte, să ieșim din casă și să ne lăsăm văzuți de ceilalți.

Cuvântul *persona* vine din limba latină, unde avea înțelesul de „mască”. Pentru mine, masca și armura sunt metafore perfecte pentru felul în care ne protejăm de disconfortul produs de vulnerabilitate. Măștile ne fac să ne simțim în siguranță, chiar și atunci când devin sufocante. O armură ne face să ne simțim mai puternici, chiar dacă ne obosește s-o tot cărăm în spate. Ironia este că, atunci când stăm în fața cuiva care se ascunde sau se protejează, folosindu-se de mască sau armură, simțim frustrare și înstrăinare.

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

129

Iată paradoxul: vulnerabilitatea este ultimul lucru pe care-mi doresc să-l vezi la mine, dar e primul lucru pe care-l caut la tine.

Dacă ar fi să regizez o piesă de teatru despre armura care ne protejează de vulnerabilitate, decorul ar fi o cantină de gimnaziu, iar personajele, copii de 11, 12, 13 ani. Am ales această vârstă, fiindcă adeseori e greu de observat armura la adulți. După ce este purtată multă vreme, ia forma corpului nostru și devine, într-un final, nedetectabilă – e ca o a doua piele. Cu măștile, aceeași

poveste. Am intervievat sute de persoane care mi-au vorbit despre această temere: „Nu mai pot să-mi dau jos masca, de-acum – nu știe nimeni cum arăt în realitate. Nici partenerul meu, nici copiii, nici prietenii. Nu s-au întâlnit niciodată cu eul meu adevărat. Nici măcar eu însămi nu sunt sigură că știu cine sunt cu adevărat”.

În cazul copiilor cu vârste între 8 și 12 ani, însă, este o situație cu totul diferită. Ultimii ani de școală primară și de gimnaziu sunt perioada în care cei mai mulți dintre noi încearcă forme de auto-protecție inedite și diferite. La această vârstă fragedă, purtăm armura cu stângăcie și nu ne vine bine. Copiii sunt neîndemânatici în eforturile lor de a-și ascunde frica și neîncrederea în sine, ceea ce-i ușurează observatorului sarcina de a observa ce fel de armură folosesc și de ce. E drept, contează nivelul de intensitate a rușinii și a fricii, însă cei mai mulți copii încă nu sunt convinși în totalitate că merită efortul de a purta o armură atât de grea și o mască sufocantă. Ei își asumă fără ezitare o persona sau alta – o formă sau alta de apărare, așadar –, uneori în aceeași propoziție: „Nu-mi pasă ce cred ceilalți. Sunt niște proști. Dansul e-o prostie. Poți să le suni pe mamele lor, să afli cu ce or să vină îmbrăcați? Sper să dansez și eu un pic”.



1. misiunile educative din tinerețea mea păreau făcute tocmai în scopul de a explora aceste idei. De exemplu, într-un episod ne era prezentat „băiatul cel rău”, care, de fapt, nu voia nimic

130

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

altceva, decât să fie acceptat de ceilalți, sau „fetița

atotștiutoare", care se dădea mare la școală cu tot ce știa, pentru a-și ascunde nefericirea provocată de divorțul recent al părinților. Mecanismele noastre de apărare sunt mai sofisticate acum, adulți fiind, însă cei mai mulți dintre noi au învățat să-și facă o armură încă de la vârsta aceea, când suntem atât de cruzi și de impresionabili; în plus, majoritatea putem fi aduși înapoi la acel stadiu, într-o clipită.

Din experiențele mele personale, pot spune că partea cea mai dificilă în a fi mama unei fete ajunse la vârsta respectivă este atunci când mă confrunt cu puștoaica stângace și nesigură de clasa a șaptea, care trăiește în continuare în mine. Pe vremea aceea, instinctul îmi spunea s-o iau la fugă, panicată. Adesea, când fiica mea Ellen se confruntă cu o problemă sau alta, simt cum mă cuprinde acel impuls. Când îmi descrie o situație de la școală, jur că sunt momente când simt mirosul de la cantina școlii unde am învățat eu.

Indiferent că avem paisprezece sau cincizeci-și-patru de ani, armura și măștile noastre sunt unice și individualizate, la fel ca vulnerabilitatea personală, stânjeneala și suferința pe care încercăm să le diminuăm. Iată de ce am descoperit cu surprindere că toți avem în comun un număr restrâns de mecanisme de apărare. O fi armura croită pe măsura fiecăruia, dar unele părți ale ei sunt interșanjabile. Trăgând cu ochiul prin ușile „armurării”, putem descoperi câteva dintre componentele universale ale acestor armuri, iar, dacă vom scotoci mai îndeaproape, vom descoperi, de asemenea, niște aspecte mai puțin universale, însă adeseori periculoase, ale protecției față de propria vulnerabilitate.

Dacă ești la fel ca mine, s-ar putea să fii tentat, la rândul tău, să te folosești de aceste informații, pentru a-ți crea propriul „program educativ”. Pe măsură ce studiile mi-au scos la iveală anumite mecanisme comune de autoprotecție, am început să

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

le pun pe categorii și să le etichetez, apoi să clasific oamenii din jurul meu în funcție de asemenea stereotipuri: „Este atât de clar că ea folosește o mască de *cutare fel*, iar vecinul meu poartă *cutare gen* de armură”. Ține de natura umană să vrem să împărțim lumea în categorii și să simplificăm lucrurile cât mai mult, dar cred că, în felul acesta, pierdem esențialul din vedere. Nimeni nu folosește un singur mecanism de apărare, dintre cele obișnuite. Celor mai mulți oameni le sunt familiare aproape *toate* aceste mecanisme, pe care le folosesc în funcție de o circumstanță sau alta. Tot ce sper e că, dacă vom arunca o privire în interiorul „armurăriei”, vom avea ocazia să ne cunoaștem mai bine. Cum ne protejăm pe noi înșine? Când și cum am început să folosim aceste mecanisme de apărare? Ce-ar trebui să facem, ca să ne debarasăm de armură?

Principiul „eu însumi sunt de ajuns”.

Împotriva mine, partea cea mai importantă a cercetărilor mele a fost descoperirea unor strategii prin care oamenii să dobândească puterea necesară, pentru a da jos măștile și armura. Am presupus că voi descoperi strategii unice pentru fiecare mecanism de apărare în parte, ceva similar celor zece prim ipii călăuzitoare despre care am scris în *Darurile imperfecțiunii*. Dar aici n-a fost cazul.

În primul capitol, scriam că, odată ce gândim despre noi înșine că suntem „de ajuns”, ne opunem culturii nemulțumirii și elementelor care o definesc - rușinea, compararea cu ceilalți și detașarea emoțională. Convingerea de a fi „de ajuns” este, pare-se, metoda prin care putem scăpa de armură - ea ne permite să ne scoatem masca. Această convingere duce la dezvoltarea sentimentului propriei valori, la stabilirea unor limite și la implicarea emoțională.

Îlă câteva aspecte aflate la baza oricărei strategii de eliberare de povara propriei armuri, indicate de participanții la studii:



132

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Eu însumi sunt de ajuns (sentimentul propriei valori, prin opoziție cu cel de rușine).

De ajuns! (Stabilirea limitelor prin opoziție cu competiția și compararea socială.)

Arată-te, asumă-ți riscuri, lasă-te văzut de ceilalți (implicare emoțională prin opoziție cu detașarea emoțională).

Citind despre lucrurile abordate în capitolul de față, cred c-ar fi de folos să știi că fiecare persoană pe care am intervievat-o mi-a vorbit despre cât de greu este să fii vulnerabil. Nu e ca și cum am fi înconjurați de oameni care-și pot asuma vulnerabilitatea fără rezerve, ezitări sau temeri. În interviurile mele, când a venit vorba despre incertitudine, riscuri și expunere emoțională, mulți dintre cei intervievați mi-au spus că și ei purtau cândva un fel sau altul de armură, pentru ca, în final, să renunțe la ea:

„Prima mea reacție este să dar asta nu m-a ajutat niciodată, așa că în prezent aleg să iar acest lucru mi-a schimbat viața”.

„Ani de zile am, până când, într-o zi, am încercat să iar legătura cu partenerul de viață a devenit mai puternică”.

Anul trecut, am susținut o conferință despre vulnerabilitate în fața a 350 de membri ai trupelor SWAT* – ofițeri, ofițeri de probațiune și paznici de închisori. (Da, e destul de intimidant să ai asemenea spectatori.) Un ofițer SWAT m-a abordat după prelegere și a spus: „Singurul motiv pentru care v-am ascultat este că vă vine la fel de greu să vorbiți deschis despre ceea ce credeți sau simțiți,

ca și nouă. Dacă-ți susține că vă e ușor să fiți vulnerabilă, n-am crede nimic din ce ne spuneți”.

— Inițialele cuvintelor *Special Weapons and Tactics* (Arme și Tactici Speciale), denumirea unui detașament de elită al Poliției, (n.trad.)

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

133

Nu doar că l-am crezut și eu, la rândul meu, dar am fost total de acord cu el. Am încredere în strategiile despre care scriu aici din două motive. Mai întâi, participanții la studii, care mi le-au împărtășit, s-au confruntat cu aceiași spiriduși ai rușinii, cu aceeași stânjeneală și neîncredere în sine, cu care ne confruntăm cu toții. În al doilea rând, am aplicat aceste strategii în viața mea personală și știu sigur că ele nu doar că schimbă situația în care te afli, ci îți pot schimba chiar și viața.

Cele trei forme de apărare pe care le voi aborda în continuare sunt ceea ce eu numesc „arsenalul comun împotriva vulnerabilității”, fiindcă am descoperit că toată lumea le încorporează în propria „armură”, într-un fel sau altul. Acestea sunt *bucuria rău-prevestitoare* sau teama paradoxală, care ne strică veselia de moment; *perfecționismul* sau convingerea că, dacă faci totul perfect, nu vei simți niciodată rușine; *anestezierea afectivă* - orice comportament sau convingere care te ajută să scapi de greutateți sau de suferință. Descrierea fiecărei forme de apărare este urmată de strategii pentru a îndrăzni cu orice preț - toate nefiind altceva decât variante ale convingerii că „eu însumi sunt de ajuns”, care s-au dovedit eficiente în dezarmarea celor trei forme comune de apărare pe care oamenii le folosesc împotriva vulnerabilității.

Arsenalul comun împotriva vulnerabilității. Prima formă de apărare: bucuria rău-prevestitoare

I) at fiind că studiez emoții ca rușinea, teama și vulnerabilitatea, nu m-am așteptat niciodată să pot spune, într-o bună zi, că explorarea unui construct precum bucuria îmi va transforma viața profesională și pe cea personală. Dar tocmai asta s-a întâmplat. De fapt, după ce

am petrecut mai mulți ani studiind ce înseamnă să simți bucurie, am convingerea – susținută de dovezi – că bucuria este cea mai complicată dintre emoții. De ce asta? Fiindcă, atunci când ne pierdem abilitatea

134

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

sau disponibilitatea de a fi vulnerabili, interpretăm bucuria ca fiind rău-prevestitoare. Odinioară, aveam capacitatea de a ne lăsa în voia bucuriei, cu o plăcere neîntinată de nimic – atâta doar, că nu ni se mai întâmplă asta și nu știm de ce. Nu suntem nici măcar conștienți de fenomen. Știm că viața ni se pare săracă în bucurii, că suntem flămânzi de bucurie.

Într-o cultură a nemulțumirii – în care nu te simți niciodată în siguranță, sigur și suficient de încrezător în tine însuși – bucuria îți poate părea un fel de înscenare. Ne trezim dimineța și ne gândim: La serviciu totul e-n regulă. Cei din familie sunt sănătoși. Nu s-a întâmplat nimic grav în ultima vreme. Casa e tot în picioare. Fac sport și mă simt bine. Ei, drace! Asta e nasol. E rău, rău de tot. Probabil că mă paște un dezastru.

Ori suntem promovați la serviciu, iar primul gând care ne vine este: *E prea bine să fie adevărat. Care o fi șmecheria?* Sau ești gravidă și te gândești: *Fiiica noastră e fericită și sănătoasă, așa că sigur se va întâmpla ceva rău cu acest copil. Pur și simplu, știu că așa se va întâmpla.* Sau mergem pentru prima dată cu familia în vacanță, dar în loc să fim entuziasmați, ne gândim: dar dacă se prăbușește avionul, dacă se scufundă vaporul?

Așteptăm întotdeauna să pice și celălalt papuc. Expresia asta datează din primii ani ai secolului XX, când imigranții și oamenii din zone rurale luau cu asalt orașele, locuind claie peste grămadă în blocuri cu pereții subțiri, unde, pur și simplu, îl puteai auzi pe vecinul de deasupra scoțându-și papucii, seara. Odată ce azeai zgomotul pe care-l făcea primul papuc lovind podeaua, ca să poți să te culci, *așteptai să pice și celălalt papuc.* Deși lumea de azi e mult mai sigură, în multe privințe, decât era în prima parte

a secolului trecut, iar speranța noastră de viață, mult mai mare decât a oamenilor care așteptau să audă și cel de-al doilea papuc lovind podeaua, privim la viitor cu mai puțină încredere decât cei de atunci. Pentru majoritatea dintre noi, „al doilea papuc” poate lua forma unui eveniment

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

135

Îngrozitor: un atac terorist, un dezastru natural, o epidemie de *E. coli*, dacă nu cumva un atac armat într-o școală.

Inițial, când i-am întrebat pe participanții la studiile mele ce experiențe îi făcuseră să se simtă cei mai vulnerabili, nu mă așteptam să se numere și bucuria printre răspunsurile lor. M-așteptam să-mi vorbească de frică și rușine, dar nu și de momentele fericite din viața lor. Am fost uimită să-i aud pe unii spunându-mi că fuseseră vulnerabili când:

stăteau la capul patului în care dormeau copiii lor;

Își dădeau seama de cât de mult își iubeau soțul/soția;

Își dădeau seama de cât de bine le mergeau toate;

Își dădeau seama de cât de mult își iubeau meseriile;

petreceau timp împreună cu părinții lor;

Își vedeau părinții și copiii laolaltă;

se gândeau la relațiile lor cu iubitul/iubita;

se logodiseră;

cancerul intrase în remisie;

născuseră;

fuseseră promovați;

erau fericiți;

erau îndrăgostiți.

Nu doar c-am fost șocată, când am auzit aceste răspunsuri - mi-am dat seama că eu aveam probleme.

Înainte de trezirea mea spirituală din 2007, bucuria rău-prevestitoare era una dintre părțile care-mi alcătuiau și mie armura împotriva vulnerabilității, de care nu eram conștientă. Când mi-am dat seama că, pentru persoanele intervievate de mine, exista o legătură între vulnerabilitate

și bucurie, am rămas profund uimită. Credeam că obsesia că ți s-ar putea întâmpla o nenorocire era unul dintre secretele mele – nimic altceva. Hram convinsă că numai eu stăteam la capătul patului copiilor, în timp ce ei dormeau, și, chiar în clipa în care mă uitam

136

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

cu iubire și adorație la ei, îmi imaginam că precis avea să li se întâmple ceva groaznic. Eram convinsă că nimeni altcineva decât mine nu-și închipuia accidente de mașină și nu repeta în minte discuția în care cineva de la Poliție mă înștiința că se-ntâmplase ceva groaznic.

Una dintre primele astfel de povești, pe care le-am ascultat, a fost a unei femei care se apropia de vârsta de cincizeci de ani: „Îmi făcusem un obicei să iau fiecare moment frumos și să-l transform, în imaginația mea, în cel mai rău dezastru, mi-a explicat ea. „Îmi imaginam tot ce se putea întâmpla mai rău într-o anumită situație, ca să nu fiu surprinsă de nimic. Atunci când fiica mea a fost admisă la facultatea pe care și-o dorise foarte mult, eram convinsă că avea să i se întâmple ceva rău, dacă se muta prea departe de casă. Toată vara am încercat s-o conving să meargă, în toamnă, la o facultate din zonă. Asta i-a afectat încrederea în sine și a făcut ca, în ultima noastră vară petrecută împreună, să nu avem parte de prea multe momente vesele. A fost o lecție dureroasă. Acuma țin degetele încrucișate, ca să am noroc, încerc să fiu recunoscătoare pentru momentele bune, mă rog la Dumnezeu și fac tot ce pot, ca să-mi scot din cap ideile prăpăstioase. Din păcate, fiica mea a moștenit felul meu de a gândi. Îi e din ce în ce mai frică să încerce lucruri noi, mai ales atunci când o duce bine. Îmi spune că nu vrea să-și forțeze norocul”.

Un bărbat de șaiszeci-și-ceva de ani mi-a spus: „Mai demult, mă gândeam că modul cel mai bun de a trece prin viață este să te aștepti la ce e mai rău. În felul ăsta, dacă se întâmplă, ești pregătit, iar dacă nu se întâmplă, ești plăcut surprins. Apoi, am fost implicat într-un accident de mașină, în care soția mi-a murit. Evident, faptul că mă

așteptam la ce era mai rău nu mă pregătise deloc pentru ce s-a întâmplat. Mai mult, încă regret toate acele momente frumoase pe care le-am trăit împreună cu ea și de care n-am putut să mă bucur cu adevărat.

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

137

După moartea soției, mi-am promis să mă bucur cu adevărat de fiecare clipă, de atunci încolo. Îmi pare atât de rău că nu mai este alături de mine acum, când știu cum să fac asta”.

Aceste povești arată că bucuria rău-prevestitoare, ca metodă de a minimiza vulnerabilitatea, e mai bine înțeleasă ca parte a unui continuu care se întinde de la *imaginarea unei tragedii* la *dezamăgirea permanentă*. Unii dintre noi – precum femeia din prima istorisire –, când bucuria amenință să-i facă vulnerabili, se grăbesc să-și imagineze cele mai oribile scenarii. Alții nu simt nici măcar un strop de bucurie, întrucât preferă să trăiască într-o stare de permanentă dezamăgire. Cei ce sunt permanent dezamăgiți își descriu situația în felul următor: „E mai ușor să trăiești, gândindu-te că vei fi dezamăgit, orice ai face, decât să fii dezamăgit cu adevărat. Te simți mai vulnerabil, atunci când ai parte de câte o dezamăgire, decât atunci când hotărăști că ești dezamăgit, orice s-ar întâmpla. Sacrifici orice bucurie, dar ai parte de mai puțină suferință”.

Cele două extreme ale continuului spun același lucru: pentru a te putea bucura de momentele fericite pe care ți le aduce viața, e nevoie să fii vulnerabil. Dacă ai stat vreodată – la fel ca mine – la capul patului copiilor tăi, simțindu-te copleșit de iubire, pentru ca, în același moment, mintea să-ți fie luată cu asalt de imagini groaznice a ceea ce li s-ar putea întâmpla, să știi că nu ești nebună și nu ești nici singura (sau singurul) căreia i se întâmplă asta. Aproximativ 80% dintre părinții pe care i-am intervievat au recunoscut că li se întâmplase și lor. Același procent este valabil și pentru miile de părinți cu care am discutat și lucrat de-a lungul anilor. De ce? Ce

Înseamnă acest lucru și de ce facem asta?

După ce înțelegem legătura dintre bucurie și vulnerabilitate, răspunsul vine aproape de la sine: facem asta, pentru că vrem să ne suprimăm total propria vulnerabilitate. Nu vrem să fim nepregătiți în fața suferinței. Nu vrem să fim prinși cu garda

138

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

jos, de aceea ne tot imaginăm cum e să fim puși de durere sau nu renunțăm la sentimentul autoimpus al dezamăgirii.

Aceia dintre noi care-și închipuie cum e să fii lovit de soartă, chiar atunci când ești copleșit de bucurie, au motive anume să facă asta. Atunci când ne ducem viața (cu bună știință sau nu) luptând cu propria vulnerabilitate, nu mai avem disponibilitatea mentală necesară pentru sentimentul de nesiguranță, pentru riscul și expunerea emoțională pe care le aduce bucuria. Pentru mulți dintre noi, bucuria se însoțește de o reacție fiziologică – senzația că-ți ieși din propria piele. Ne dorim intens mai multă bucurie, dar, totodată, nu putem suporta vulnerabilitatea.

Iar cultura în care trăim ne alimentează tendința de a ne imagina tot ce e mai rău. Fiecare dintre noi are la dispoziție un stoc de imagini îngrozitoare, din care alegem, atunci când ne luptăm cu propria vulnerabilitate. Adesea, le cer persoanelor din public să ridice mâna, dacă au văzut o imagine șocant de violentă în ultima săptămână. Aproximativ 20% dintre spectatori ridică mâna de obicei. Apoi, le reformulez întrebarea: „Ridicați mâna, dacă v-ați uitat la știri, la *CSI*, *NCIS*, *Lege și ordine*, *Descoperitorii de oase* ori la alt program TV cu crime”. La întrebarea aceasta, 90% dintre ei îmi răspund afirmativ. Minte noastră se hrănește cu imagini din care, mai apoi, va construi scenariile violente ale bucuriei rău-prevestitoare.

Suntem persoane vizuale. Avem încredere în ceea ce vedem, consumăm și stocăm în mintea noastră imagini. Îmi amintesc de o întâmplare petrecută recent, când am fost, toată familia, cu mașina la San Antonio, ca să ne petrecem

acolo sfârșitul de săptămână. Charlie ne spunea ultimele glume învățate la grădiniță, la care izbucneam cu toții în râs – până și surioara lui mai mare. În clipa în care m-am lăsat cuprinsă de bucurie, mi s-a ivit și însoțitoarea ei neobosită, vulnerabilitatea. M-am cutremurat, amintindu-mi de una dintre imaginile văzute la

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

139

știri – un SUV răsturnat pe Interstatala 10, cu două scaune goale lângă el. Râsul s-a transformat în panică, și țin minte că i-am spus imediat lui Steve să încetinească. S-a uitat la mine cu o figură perplexă și mi-a spus: „Tu nu vezi c-am oprit?”

Îndrăznește cu orice preț: exprimă-ți recunoștința

Nici măcar aceia dintre noi care au învățat să accepte bucuria și să-și asume propriile trăiri nu sunt cu totul imuni la accesele violente de vulnerabilitate, care adesea însoțesc momentele fericite. Am învățat, de curând, să ne raportăm la stările acestea ca la un *memento*, nu ca la un foc de avertizare. Cel mai surprinzător lucru, pentru mine – și care mi-a schimbat viața – a fost să aflu care este natura acestui *memento*. Cât despre cei care acceptă bucuria, fiorul de vulnerabilitate care o însoțește le aduce aminte că trebuie să-și exprime recunoștința – pentru cei din jurul lor, pentru legătura profundă cu aceștia, pentru lucrurile frumoase ori, pur și simplu, pentru momentul prezent.

Recunoștința, deci, este antidotul bucuriei rău-prevestitoare; iată una dintre concluziile cercetărilor mele. Fiecare persoană intervievată de mine, care mi-a explicat ce înseamnă capacitatea de a te bucura, mi-a vorbit despre cât de important este să-ți exprimi recunoștința. Această corelație a apărut atât de frecvent în datele din studiile mele, încât mi-am stabilit regula să nu vorbesc niciodată despre bucurie, fără să amintesc și de recunoștință.

M-a surprins nu numai relația dintre bucurie și recunoștință. Am constatat uimită că participanții la studiile mele descriau invariabil bucuria și recunoștința ca

practici spirituale strâns legate de credința în importanța legăturilor dintre oameni, pe de-o parte, și într-o putere superioară, pe de altă parte.

140

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Istorisirile și descrierile lor aprofundau această idee, arătând că există o diferență clară între fericire și bucurie. Participanții descriau fericirea ca pe o emoție care depinde de circumstanțe, iar bucuria, ca pe o modalitate spirituală de a înțelege lumea, aflată în strânsă legătură cu exprimarea recunoștinței. Deși am privit inițial cu neîncredere corelația dintre bucurie și vulnerabilitate, această idee mi se pare acum foarte profundă și înțeleg prea bine de ce recunoștința este un antidot al bucuriei rău-prevestitoare.

Cultura nemulțumirii de azi și frica stau la originea bucuriei rău-prevestitoare. Ne e teamă că sentimentul de bucurie nu va dura, sau că nu vom avea parte de bucurie suficient, sau că trecerea la dezamăgire (sau la vreun alt sentiment similar) va fi prea dificilă. Ne-am deprins să credem că, în cel mai bun caz, a te bucura înseamnă să te expui dezamăgirilor sau chiar unui dezastru, în cel mai rău caz. Nu în ultimul rând, ne confruntăm constant cu problema credinței în propria valoare. Merităm să ne bucurăm, ținând cont de toate lipsurile și imperfecțiunile noastre? Avem dreptul la bucurie, într-o lume în care atâția copii mor de foame și în care se întâmplă atâtea războaie?

Dacă opusul culturii nemulțumirii este sentimentul de a fi „de ajuns”, atunci practicarea recunoștinței este un mod de a arăta că suntem mulțumiți de viața noastră și de noi înșine. Utilizez cuvântul *practică*, pentru că participanții la studii mi-au vorbit despre niște practici concrete de exprimare a recunoștinței, nu doar despre atitudinea sau sentimentul de recunoștință. Mai precis, mi-au dat exemple specifice de practicare a recunoștinței, de la notarea într-un jurnal sau pe bilețele (ținute într-un borcan) a lucrurilor pentru care sunt recunoscători, până la instituirea unor ritualuri familiale.

De fapt, am avut cel mai mult de învățat pe tema practicilor de recunoștință, a relației dintre cultura nemulțumirii, bucurie

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

141

și vulnerabilitate, tocmai de la bărbați și femei care trecuseră prin suferințe dintre cele mai mari sau care supraviețuiseră unor traume foarte dureroase. Printre ei, se numărau părinți care pierduseră un copil, oameni care avuseseră un membru al familiei bolnav în stare terminală ori supraviețuiseră unor traume sau vreunui genocid.

O întrebare care-mi este adresată foarte frecvent este: „Nu te deprimă să discuți despre vulnerabilitate și să-i asculți pe alții povestindu-ți despre problemele lor cele mai dificile?” Răspunsul meu: *Nu, niciodată*. Asta, pentru c-am aflat mai multe lucruri despre sentimentul propriei valori, reziliență și bucurie de la acele persoane care au avut curajul să-mi împărtășească problemele lor, decât din oricare dintre cercetările mele.

Iar cel mai frumos dar pe care l-am primit de la oamenii care au depășit o perioadă întunecată din viața lor, sunt cele trei lecții despre bucuria de a trăi:

1. *Bucuria se află în momentele cele mai obișnuite ale vieții. Riscăm să n-o trăim, atunci când alergăm după lucrurile ieșite din comun.* Cultura nemulțumirii ne induce teama că trăim o viață obișnuită, banală; în schimb, atunci când vorbești cu cineva care a suferit o mare pierdere, realizezi că lucrurile cele mai de preț sunt altele. Fără excepție, toți participanții la studiile mele, cei care mi-au vorbit despre pierderile suferite, mi-au spus că ceea ce le lipsea cel mai mult erau momentele obișnuite ale vieții: „Mi-e dor să mă duc în camera de alături și să-l văd pe soțul meu la masă, citind ziarul și înjurându-i pe politicieni...”; „Mi-e dor să-l aud pe băiețelul meu râzând, în timp ce se joacă în curte”; „Mama îmi trimitea cele mai trăsnite sms-uri – n-a reușit niciodată să învețe să folosească telefonul mobil cum trebuie. Aș da orice să mai primesc astfel de mesaje de la ea”.

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

2. *Fii recunoscător pentru ceea ce ai.* Când i-am întrebat pe supraviețuitorii unor tragedii cum am putea să le oferim celor ce suferă mai multă compasiune, răspunsul lor a fost mereu același: nu e cazul ca tu să nu te bucuri de bucuria copilului tău, numai pentru că eu l-am pierdut pe al meu. Nu considera de la sine înțeles că ți se cuvine tot ce ai – fii bucuros și recunoscător pentru ceea ce ți-a oferit viața. Nu-ți cere scuze pentru ce ai. Fii recunoscător și nu te feri să le arăți celorlalți acest lucru. Părinții tăi sunt sănătoși? Gândește-te la asta uimit. Arată-le cât de mult înseamnă pentru tine. *Atunci când prețuiești ceea ce ai, prețuiești, în același timp, ceea ce ai pierdut.*

3. *Nu-ți sabota momentele de bucurie.* Niciodată nu vom fi cu adevărat pregătiți pentru a pierde pe cineva drag nouă. Așa încât, nu transforma fiecare ocazie de a simți bucurie într-o repetiție pentru o catastrofă – de fapt, în acest fel ne diminuăm reziliența la suferință. Este adevărat, bucuria te poate face să simți neliniște, frică sau vulnerabilitate. Dar, de fiecare dată când ne permitem să ne bucurăm din plin de ceva, ne dezvoltăm reziliența și cultivăm speranța. Bucuria devine parte din noi înșine, iar când ni se întâmplă ceva rău – și asta e inevitabil –, vom fi mai puternici.

Mi-au trebuit câțiva ani ca să înțeleg și să interiorizez această informație, apoi să încep să practic recunoștința. Ellen, pe de altă parte, a înțeles intuitiv cât de important este să fii recunoscător și să accepți pe de-a întregul momentele de bucurie. Când era în clasa întâi, într-o după-masă, am chiulit amândouă și am mers în parc. La un moment dat, eram pe hidrobicicletă, hrănind rațele cu pâinea uscată pe care o luaserăm de acasă, când mi-am dat seama că ea se oprișe din pedalat și stătea nemișcată. Avea ochii închiși, capul înclinat ușor spre spate și mâinile înfășurate în jurul săculețului cu pâine. Fața îi era scaldată în lumina soarelui și zâmbea timid. Am fost, pur și simplu, izbită de frumusețea și vulnerabilitatea ei.

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

143

M-am uitat la ea un minut întreg, însă, atunci când am văzut că nu se mișca deloc, m-am neliniștit:

— Ellie? Te simți bine, iubito?

A zâmbit și mai tare, apoi a deschis ochii. S-a uitat la mine și mi-a spus:

— Mă simt foarte bine, mamă. Făceam o fotografie în minte.

N-o mai auzisem vorbind de „fotografii în minte”, dar mi-a plăcut cum suna.

— Și ce înseamnă asta?

— O fotografie în minte? Este o poză pe care o fac în minte, atunci când sunt foarte, foarte fericită. Închid ochii și fac o poză, ca să pot, când o să fiu speriată sau singură, să mă uit la fotografiile din mintea mea și să-mi treacă.

Nu sunt la fel de elocventă și senină ca fiica mea de șase ani, dar exersez. Pentru mine, exprimarea recunoștinței e departe de a fi ceva spontan sau ușor. Încă sunt copleșită de vulnerabilitate uneori, în momentele de bucurie. Doar c-am învățat să spun cu voce tare: „Mă simt vulnerabilă și sunt atât de recunoscătoare pentru...”

Ce-i drept, e foarte ciudat să spui așa ceva în mijlocul unei conversații, dar e mult mai bine decât să-ți imaginezi tot ce poaet fi mai rău și să devii obsedat să controlezi situația. De curând, Steve mi-a spus că avea de gând să-i ducă pe copii la ferma părinților săi din Pennsylvania, câtă vreme eu eram plecată din oraș cu treburi. Pe moment, mi s-a părut o idee bună, însă imediat am început să fiu potopită de gânduri precum: „Doamne, dar nu se poate să-i las să zboare cu avionul fără mine; dacă se întâmplă ceva?” în loc să provoc o ceartă, să critic sau să inventez un motiv pentru a nu fi de acord, fără să-mi dezvălui temerile neîntemeiate (cum ar fi, de exemplu: „Nu-i bună ideea, prețurile biletelor de avion sunt prea mari”; sau: „Egoist ce ești! Vreau să merg și eu”), am spus doar atât:

H

144

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

„Sunt vulnerabilă. Sunt recunoscătoare pentru cutare lucru și e foarte bine că, în felul acesta, copiii își vor petrece timpul cu tine și vor avea ocazia să vadă și ei cum e viața la țară”.

Steve a zâmbit. E la curent cu „exercițiile” mele de recunoștință și a știut că eram sinceră în ceea ce-i spusese. Înainte, când nu mă foloseam de lucrurile aflate în cercetările mele, pentru a contracara efectele bucuriei rău-prevestitoare, nu știam cum să trec peste momentele de vulnerabilitate subită. Nu știam destul, pentru a reuși să nu mă mai gândesc la lucrul de care mi-era teamă, ca să mă gândesc apoi la ce simțeam în realitate, iar după, la ceea ce-mi doream cu adevărat: bucurie plină de recunoștință.

A doua formă de apărare: perfecționismul

Una dintre secțiunile preferate ale blogului meu sunt *Interviurile motivaționale* (*Inspiration Interviews*). Pentru mine, este importantă, fiindcă public interviuri luate numai acelor persoane, despre care cred că au puterea să ne inspire – oameni care au ales să trăiască într-un mod care mă inspiră să fiu mai creatoare și ceva mai curajoasă în activitatea mea. Întotdeauna le puneam același set de întrebări celor intervievați, dar, după ce am avut la îndemână concluziile cercetării despre „ce înseamnă a trăi din plin”, am adăugat întrebări legate de vulnerabilitate și perfecționism. Fiind eu însămi o perfecționistă în curs de vindecare, sunt mereu curioasă, mai întâi, să citesc răspunsurile celor intervievați la întrebarea: „Este perfecționismul o problemă cu care vă confrunțați? în caz că da, numiți o strategie prin care-l controlați”.

Pun această întrebare, fiindcă nicăieri, în cercetările pe care le-am făcut, n-am auzit ca o persoană să explice că e fericită, are succes sau trăiește din plin, datorită faptului că e perfectă. Mai precis, am auzit de nenumărate ori, de-a lungul anilor.

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

următorul mesaj, care nu lasă loc de interpretări: „Cele mai importante și mai valoroase lucruri din viață mi s-au întâmplat când mi-am cultivat curajul de a fi vulnerabil, imperfect și de a mă accepta pe mine însumi așa cum sunt”. Perfecționismul nu e calea care ne duce la realizarea propriilor talente și la descoperirea unui rost în viață; este o cale indirectă, plină de riscuri. Vreau să împărtășesc, în continuare, câteva dintre răspunsurile mele preferate, pe care le-am primit la întrebarea despre perfecționism.

Dar mai întâi vreau să menționez definiția *perfecționismului*, la care am ajuns în urma cercetărilor mele. Iată ce am aflat: la fel ca vulnerabilitatea, perfecționismul s-a înconjurat de o adevărată mitologie. Cred c-ar fi util să încep prin a arăta ce *nu este* perfecționismul:

Perfecționismul nu e totuna cu strădania de a fi foarte bun în ceea ce faci. Perfecționismul nu conduce la împlinire și o dezvoltare armonioasă. Perfecționismul este o atitudine defensivă. E convingerea că, dacă facem lucrurile perfect – sau dacă arătăm perfect –, minimizăm sau chiar evităm suferința pe care o provoacă rușinea și faptul de a fi judecați sau învinovați de ceilalți. Perfecționismul este un zid de douăzeci de tone, pe care-l construim în jurul nostru, crezând că ne va proteja, când el, de fapt, ne împiedică să fim văzuți așa cum suntem cu adevărat.

Perfecționismul nu înseamnă auto-perfecționare. El este, în esență, o încercare de a obține aprobarea celorlalți. Cei mai mulți perfecționiști, când erau copii, au fost laudați pentru reușite și performanță (dacă luau note bune, erau cuminți, respectau regulile, se făceau plăcuți, arătau bine ori erau buni la sport). Cândva, pe parcursul vieții, ei au adoptat acest sistem de credințe deopotrivă periculos și debilitant: „Sunt ceea ce am realizat – sunt egal cu performanțele mele. Trebuie să le fac pe plac celorlalți. Să fac

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

totul perfect. Să fiu perfect". Cel care e motivat de o străduință sănătoasă de a face lucrurile mai bine este centrat pe propria persoană: cum pot să progrez? Perfecționismul este centrat pe părerea altora: ce cred ceilalți despre mine? Perfecționismul mizează pe aparențe, nu pe esență.

Perfecționismul nu este cheia succesului. De fapt, cercetările arată că perfecționismul e o piedică în calea reușitei. El se corelează cu depresia, anxietatea, dependența, frica de a încerca lucruri noi și cu oportunitățile ratate. Teama de eșec, de a face greșeli, de a nu te ridica la așteptările celorlalți sau de a fi criticat ne ține departe de arenă – adică de confruntarea sănătoasă și de adevărata strădanie.

În fine, perfecționismul nu este o modalitate de a evita rușinea. Perfecționismul *este* o formă de rușine. Atunci când ne confruntăm cu perfecționismul, ne confruntăm, de fapt, cu rușinea.

După ce am folosit datele obținute în cercetări, pentru a-mi croi drum prin hățișul multelor mituri despre perfecționism, am ajuns la următoarea definiție a perfecționismului:

Perfecționismul e un sistem de credințe autodistructiv, care creează dependență și poate fi rezumat astfel: Dacă arăt perfect și fac totul perfect, pot să evit sau să minimizez suferința pe care mi-o provoacă rușinea, precum și faptul de a fi judecat sau blamat de ceilalți.

Perfecționismul este autodistructiv, pur și simplu, fiindcă nu există perfecțiune. Este un scop de neatins. Perfecționismul are legătură, mai degrabă, cu felul în care ești perceput de ceilalți, decât cu motivația intrinsecă, și nu există o modalitate de a controla percepția pe care o au alții despre tine, oricât de mult timp și energie ai risipi încercând.

Perfecționismul creează dependență, pentru că, invariabil, când ne confruntăm cu rușinea, când suntem

judecați sau învinovați de ceilalți, de multe ori credem că e din cauză

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

147

că n-am reușit să fim perfecți. În loc să punem sub semnul întrebării logica perfecționismului, devenim și mai încăpățânați în încercarea noastră de a arăta și de a face totul perfect.

Perfecționismul predispune la rușine, vinovăție și critică, iar acestea, la rândul lor, aduc cu ele și mai multă rușine și auto-învinovățire: „Eu sunt devină. Mă simt astfel, fiindcă nu sunt suficient de bun”.

Îndrăznește cu orice preț:

apreciază frumusețea propriilor imperfecțiuni

La fel cum bucuria rău-prevestitoare se poate situa pe un continuu, datele mi-au arătat că majoritatea oamenilor se înscriu într-un continuu al perfecționismului. Asta, fiindcă nu există om care să nu se zbată să-și ascundă defectele, să-și cosmetizeze puțin imaginea, ca să iasă învingător din competiția cu alții. La unii, perfecționismul se manifestă doar în situațiile în care se simt foarte vulnerabili. În cazul altora, este compulsiv, cronic și debilitant – seamănă cu un comportament adictiv și e trăit ca atare.

Indiferent unde ne situăm pe acest continuu, dacă vrem să ne eliberăm de perfecționism, trebuie să străbatem lungul drum de la „Oare ce cred ceilalți?” la „Eu însumi sunt de ajuns”. Este o călătorie pe care n-o putem face, decât dacă ne dezvoltăm rezidența la rușine, compasiunea față de sine, și dacă învățăm să ne asumăm propriul trecut. Pentru a afla adevărul despre cine suntem, de unde venim, în ce anume credem, precum și despre viețile noastre, cu toate neajunsurile ei, trebuie să nu ne mai criticăm și să începem să apreciem frumusețea imperfecțiunilor noastre. Să fim mai blânzi și mai înțelegători cu noi și cu ceilalți. Să vorbim cu noi înșine, așa cum vorbim cu cineva la care ținem.

148

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Dr. Kristen Neff, cercetător și profesor la Universitatea statului Texas din Austin, conduce un program de cercetare care studiază modul în care dezvoltăm și practicăm compasiunea față de sine. În opinia ei, compasiunea față de sine prezintă trei componente: bunăvoința față de sine, înțelegerea a ceea ce este omenesc și conștientizarea deplină a stării prezente, în cartea *Compasiunea față de sine. Nu te mai bate singur și lasă în urmă nesiguranța*, ea le definește în felul următor:

Bunăvoința față de sine înseamnă să fim înțelegători cu noi înșine, atunci când suferim, când ne confruntăm cu vreun eșec sau când considerăm că suntem imperfecti, și să nu ne ignorăm suferința ori să răsucim cuțitul în rană, criticându-ne.

Înțelegerea a ceea ce este omenesc reprezintă capacitatea de a recunoaște că suferința și imperfecțiunea sunt părți ale unei experiențe umane comune – ceva prin care trece fiecare, nu doar un singur om.

Conștientizarea deplină a stării prezente înseamnă să te raportezi în mod echilibrat la emoțiile negative, așa încât aceste trăiri să nu fie nici reprimare, nici exagerate. Nu ne putem ignora suferința și, totodată, s-o privim cu compasiune. Acest gen de conștientizare face să nu ne identificăm total cu gândurile și emoțiile noastre, prin urmare nu vom fi copleșiți și nu vom deveni prizonierii propriilor stări negative.

Îmi place foarte mult definiția atenției conștiente, fiindcă ne amintește că a fi atent în mod conștient înseamnă, totodată, nici să nu te identifici excesiv cu propriile trăiri, nici să nu le exagerezi. Am căzut mereu cu ușurință în capcana regretului, rușinii sau îndoielii de sine, dacă am făcut vreo greșală. Însă compasiunea față de sine presupune să ai o perspectivă obiectivă și precisă asupra situației în care simți rușine sau durere. Kristen Neff are un *site* excelent, www.self-compassion.org.

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

unde poți completa un chestionar despre compasiunea față de tine însuși și să afli mai multe despre cercetările sale.

Pe lângă exersarea compasiunii față de sine (este, într-adevăr, un exercițiu, la fel precum recunoștința și orice alt lucru care contează pentru noi), trebuie să ținem minte, de asemenea, că vom dobândi sentimentul propriei valori – acea credință esențială că suntem de ajuns – doar atunci când vom accepta propriul trecut. Nu există altă cale: sau acceptăm trecutul (chiar și atunci când e departe de ce ne-am fi dorit noi să fie), sau refuzăm să-l acceptăm – negându-ne vulnerabilitățile și imperfecțiunile, eliminând părțile din noi înșine, care nu se potrivesc cu imaginea ideală pe care o avem despre noi înșine și străduindu-ne să obținem de la ceilalți confirmarea valorii noastre. Perfecționismul e ceva epuizant, fiindcă toată această strădanie, prin care construim aparențele, este una epuizantă. E un efort care nu atinge niciodată punctul final.

Revin acum la *Interviurile motivaționale* de pe blogul meu și voi da ca exemple câteva fragmente din răspunsurile pe care le-am primit la întrebările despre perfecționism. În aceste răspunsuri, văd frumusețea autenticității – a acceptării propriilor defecte – și sunt inspirată de auto-compasiunea celor intervievați de mine. Cred că te vor inspira și pe tine, cititorule. Primul fragment e dintr-un interviu cu Gretchen Rubin, autoare de mare succes a cărții *Proiectul fericirii*, despre anul pe care-l petrecuse testând studiile și teoriile despre cum să fii mai fericit. Ultima ei carte, *Mai fericit acasă*, pune în discuție, în primul rând, acei factori de care depinde fericirea acasă, cum ar fi: posesiunile, căsătoria, timpul, relația cu copiii sau vecinii. Iată răspunsul dat de Rubin la întrebarea referitoare la cum să gestionăm problema perfecționismului:

Mereu îmi spun: „*Perfect* este dușmanul bineluf (idee pe care am împrumutat-o de la Voltaire). O plimbare de 20 de minute, pe care o fac, este mai bună decât o alergare



150

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

de 7 kilometri, pe care n-o fac. O carte imperfectă pe care o public este mai bună decât cea perfectă, care rămâne în calculatorul meu. O petrecere cu mâncare chinezească semipreparată este mai bună decât petrecerea elegantă, pe care n-o voi organiza niciodată.

Andrea Scher este fotografa, autoare și instructoare de dezvoltare personală la Berkeley, în California. Prin cursurile ei *otiline*, „Fotografia super-eroului” și „Mondo Beyondo” („Lumea de dincolo”), precum și prin blogul ei premiat, *Jurnalul super-eroului*, Andrea este o sursă de inspirație pentru mulți oameni care-și doresc să trăiască autentic și să ducă o viață plină de culoare și creativitate. De multe ori, o găsești stând pe podea în bucătărie, cu bebelușul în brațe, cerându-i băiatului ei de 4 ani să sară, ca să-i facă o poză de super-erou. Ea scrie despre perfecționism (îmi plac la nebunie maximele ei!):

Am făcut gimnastică de performanță în copilărie, n-am lipsit niciodată de la școală, eram îngrozită de orice notă mai mică de 10 sau 9, iar în liceu am avut o tulburare de alimentație.

A, să nu uit: cred c-am fost regina balului.

Da. Cred că am o problemă cu perfecționismul.

Dar tot încerc s-o depășesc. Pe când eram copil, credeam că a fi perfect înseamnă a fi iubit și încă mi-e greu să mă dezbar de acest mod de a gândi. De multe ori, descopăr că fac ceea ce Brene numește „a te strădui să fii considerat o persoană valoroasă”. Adică, toate acele lucruri pe care le facem, ca să nu vadă ceilalți că suntem

plini de defecte și umani. Câteodată, îmi spun că valoarea mea ca persoană depinde de lucrurile pe care le fac și de cât de bine le fac, dar, de cele mai multe ori, mă străduiesc din greu să nu mai gândesc așa. Faptul de a fi părinte m-a învățat foarte multe despre asta. Este un drum anevoios și întâmpin situații care îndeamnă la modestie, dar învăț să vorbesc despre propriile dificultăți.

armura împotriva vulnerabilității

151

Ca să-mi controlez tendința către perfecționism, îmi dau eu însămi voie să fac „suficient de bine” unele lucruri. Trebuie să mă achit de sarcini într-un timp scurt (când ai doi copii mici, înveți cum să-ți faci treaba cu viteza luminii), iar, dacă le fac suficient de bine, sunt mulțumită.

Am câteva maxime pe care le urmez:

Graba te învață să fii creator și-ți dă idei noi.

Dacă vrei să fii sigur că n-o să termini niciodată o treabă, încearcă s-o faci perfect.

Suficient de bine înseamnă al dracului de bine.

Nicholas Wilton este artistul care a făcut ilustrațiile la cartea mea anterioară, precum și pe cele de pe sife-ul meu. Pe lângă faptul că este un pictor consacrat – multe din tablourile sale fac parte din colecții private ori au fost expuse în galerii de artă –, este fondatorul Metodei Artplane, un sistem de predare a picturii, care facilitează procesul de creație.

Îmi place foarte mult ce scrie el despre perfecționism și artă. Se potrivește perfect cu concluziile studiilor mele, precum că perfecționismul distruge creativitatea. Nu întâmplător, o metodă dintre cele mai eficiente de a depăși perfecționismul este să începi o activitate creatoare. Iată ce are de spus Nick:

Întotdeauna mi s-a părut că treburile lumii au fost organizate de cineva, cu mult timp în urmă, pe tipuri de activități care se pot perfecționa, pe categorii de lucruri care se potrivesc între ele perfect. De exemplu, lumea afacerilor funcționează în felul acesta – liste de costuri, tabele, lucruri care se pot cuantifica, se pot perfecționa.

Sistemul legal nu e întotdeauna perfect, dar, totuși, e rezultatul unui efort extrem de minuțios de a formula legi și reguli pentru toate aspectele vieții umane, un cod atotcuprinzător de conduită, pe care trebuie să-l urmărim cu toții. Perfecțiunea e crucială atunci când construiești un avion, un pod sau un tren de mare viteză. N-am avea Internet, fără un cod și anumite reguli de calcul. Asemenea lucruri

152

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

ori sunt construite perfect, ori n-au cum să funcționeze. Mare parte din lumea în care trăim și muncim se bazează pe corectitudine și perfecțiune.

Dar, după ce acel cineva – cel mai probabil, o femeie – a reușit să organizeze totul perfect, s-a trezit că o mulțime de lucruri nu se potriveau nicăieri – lucruri pentru care trebuia găsită o categorie, totuși.

Așa încât, în disperare de cauză, și-a pus mâinile în solduri și a spus: „În regulă. Au rămas o mulțime de lucruri care nu sunt perfectibile și nu se potrivesc în toate celelalte categorii, așa că le voi pune pe toate într-o cutie, la grămadă, fără să-mi mai bat capul cu ele. Poate că, mai târziu, o să deschid cutia și o să încerc să-mi dau seama unde s-ar putea potrivi toate lucrurile din ea. Până una, alta, o să-i pun o etichetă, pe care să scrie: ARTĂ”.

Problema n-a fost deloc rezolvată, din fericire. În timp, cutia a început să dea pe dinafară de lucruri etichetate drept „artă”. Cred că problema asta încă există, din cauză că arta, dintre toate categoriile pe care le avem la dispoziție, seamănă cel mai bine cu ceea ce înseamnă să fii om.

Cu viața. E firea noastră să fim imperfecti. S-avem trăiri și emoții care nu pot fi puse într-o categorie sau alta. Să construim ori să facem lucruri care nu au neapărat sens. Arta este un exemplu perfect de perfecțiune.

Odată ce cuvântul *artă* intră în descrierea a ceea ce vrei să faci, este ca și cum ai primi un bilet de voie să ieși din perimetrul perfecțiunii. Ne eliberează – slavă

Domnului! – de coșmarul de a trebui să fim perfecți.

Legat de faptul că lucrările mele nu sunt perfecte, este suficient să arăt spre cutia pe care scrie *Artă*, ca oamenii să înțeleagă, sau măcar să se prefacă a înțelege, și să mă scutească de așteptările lor referitoare la perfecțiune.

Am un citat pe care-l rostesc de fiecare dată, când vorbesc despre vulnerabilitate și perfecționism. E vorba de niște versuri din cântecul lui Leonard Cohen, *Anthem*. Au devenit foarte

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

153

Importante pentru mine, fiindcă îmi dau enorm de mult sprijin și speranță, în încercarea de a-mi accepta imperfecțiunile: „Toate lucrurile au o crăpătură, fie ea cât de mică. Pe acolo intră lumina în ele”.

A treia formă de apărare: anestezierea afectivă

Te întrebi, eventual, dacă secțiunea de față se referă la dependență și-ți spui că n-are nicio legătură cu tine. Te rog, citește în continuare, fiindcă are legătură cu noi toți. În primul rând, una dintre strategiile universale de anesteziere afectivă este să fii extrem de ocupat. De multe ori spun că, dacă s-ar organiza întâlniri în doisprezece pași, pentru cei dependenți, să-și ocupe timpul cu orice, ar trebui să se țină pe stadioane de fotbal. Am devenit o cultură în care oamenii au ajuns să creadă că, dacă stau tot timpul ocupați, nu vor fi nevoiți să se confrunte cu adevărurile neplăcute din viața lor.

În al doilea rând, statisticile arată că sunt foarte puțini oameni care să nu fi fost afectați, la un moment dat, de dependență. Cred că recurgem cu toții la o formă sau alta de anesteziere afectivă. S-ar putea să nu facem acest lucru în mod compulsiv și cronic – ca în dependența propriu-zisă –, însă asta nu înseamnă că nu ne „amorțim” sentimentul de vulnerabilitate. Iar anestezierea vulnerabilității ne afectează în mod negativ, fiindcă face mai mult decât să ne amorțească suferința născută din experiențe dificile; anestezierea vulnerabilității ne reduce,

de asemenea, capacitatea de a simți iubire, bucurie, apartenență, creativitate și empatie. Nu avem cum să ne anesteziem emoțiile în mod selectiv. Dacă reduci intensitatea suferinței, o reduci și pe cea a bucuriei.

În caz că te întrebi, consumul de droguri ușoare sau a câtorva pahare de vin după serviciu sunt tot o formă de anestezie afectivă. Voi arăta că sunt motive pentru care să reconsiderăm

154

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Ideea potrivit căreia ne „descărcăm” prin asemenea activități. Vom privi cu alți ochi, până la sfârșitul acestui capitol, lucruri banale, precum cele câteva pahare de vin băute la cină – dar și în timp ce gătim sau strângem masa –, consumul de zahăr, programul de lucru de șaiszeci de ore pe săptămână, fotbalul *online*, antidepresivele sau somniferele, precum și cele patru cești de cafea de care avem nevoie, pentru a ne limpezi mintea de efectul vinului și al somniferelor. Mă refer la lucruri pe care cu toții le facem, în fiecare zi.

Când m-am uitat la datele studiilor, prima mea întrebare a fost: de ce anume încearcă oamenii să scape, atunci când își anesteiază sensibilitatea? În prezent, americanii sunt afectați mai mult ca oricând de dependență, datorii și obezitate, și consumă tot mai multe medicamente. Pentru prima dată în istorie, Centrul pentru Controlul Bolilor a anunțat că accidente de mașină sunt, în prezent, în Statele Unite, a doua cauză a morților accidentale. Cauza principală? Supradozele de droguri. În plus, mai mulți oameni mor din cauza supradozelor de medicamente prescrise pe rețetă, decât din cauza consumului de heroină, cocaină și metamfetamine, la un loc. Și mai alarmant sună estimarea că mai puțin de 5% dintre cei care au murit din cauza unor supradoze de medicamente prescrise pe rețetă le-au obținut de la persoane despre care, de obicei, credem că sunt „traficanti de colțul străzii”. E mult mai probabil ca traficanții de droguri din ziua de astăzi să fie părinți, rude, prieteni și

medici. Evident că este o problemă serioasă. Încercăm cu disperare să simțim mai puțin sau mai mult - să ne înlăturăm ceva din minte ori să trăim o emoție mai intens.

După ani de zile, în care am lucrat îndeaproape cu medici și cercetători care studiază dependența, am presupus că oamenii recurg la anestezia afectivă, în primul rând, din cauza dificultăților cu care se confruntă aceștia în ceea ce privește armura împotriva vulnerabilității

155



sentimentul propriei valori și rușinea. Simțim nevoia să ne amoțim durerea provocată de sentimentul de inadecvare și de a nu fi „de ajuns”. Dar asta e doar o piesă din *puzzle*. Am mai constatat că anxietatea și sentimentul de înstrăinare sunt și ele declanșatori ai anesteziei afective. Cea mai intensă nevoie de anestezie afectivă pare să apară în urma combinației dintre rușine, anxietate și înstrăinare - așa cum voi explica mai departe.

Anxietatea, cum a fost descrisă de participanții la cercetare, se naște din nesiguranță, din cerințele contradictorii și dificile cu care suntem bombardați și din stresul social - o surpriză. A fost mai greu să ajung la o concluzie clară în privința sentimentului de înstrăinare. M-am gândit, chiar, să folosesc termenul *depresie* în loc de *înstrăinare*, însă, după ce am revăzut datele, mi-am dat seama că nu despre asta vorbiseră participanții, ci despre o diversitate de trăiri și experiențe, în care figurează depresia, dar care include și singurătatea, izolarea, detașarea emoțională și sentimentul de gol afectiv. „Înstrăinarea” trimite la toate acestea.

Din nou, ceea ce mi s-a părut de-a dreptul impresionant, atât profesional, cât și personal, a fost să

constat că rușinea are, de asemenea, un rol în anxietate și/sau înstrăinare. La întrebarea: „Ce te face să te anesteziezi afectiv?”, mi s-a răspuns frecvent: *un amestec de anxietate și rușine; un amestec de înstrăinare și rușine; anxietate și înstrăinare, amestecate cu rușine.*

Cei ce suferă de anxietate se confruntă și cu trăiri de rușine. Pe lângă sentimentul de teamă, de lipsă a controlului și de neputință de a face față nenumăratelor cerințe ale vieții, aceștia cred că, dacă ar fi mai inteligenți, mai puternici sau mai buni, ar putea să-și rezolve toate problemele. Iar această convingere le adâncește anxietatea și o face de nesuportat. Anestezierea afectivă este, în asemenea situații, o cale de a calma durerea provocată de sentimentul de inadecvare și cel de nesiguranță.

156

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Cu înstrăinarea, este aceeași poveste. Se poate foarte bine să ai câteva sute de prieteni pe Facebook și o mulțime de colegi, prieteni (din „viața reală”) și vecini, și totuși să te simți singur și ignorat de ceilalți. De vreme ce nevoia de a stabili legături umane e înnăscută, înstrăinarea naște întotdeauna suferință. A te simți înstrăinat poate fi ceva normal în viața de zi cu zi și în relațiile cu ceilalți, dar, atunci când ne simțim înstrăinați, deoarece credem că nu suntem suficient de buni, ca să merităm să avem legături profunde, dorim să ne anesteziem suferința pe care o trăim.

Odată înstrăinați, ne izolăm - trebuie să fim conștienți de această primejdie. Jean Baker Miller și Irene Stiver, experte în terapie relațional-culturală la Centrul Stone de la Colegiul Wellesley, au surprins într-o formulare pregnantă ceea ce este specific izolării: „După părerea noastră, cel mai îngrozitor și mai distructiv sentiment pe care-l poate trăi cineva este acela de izolare psihologică. A nu fi confundată cu singurătatea. Este vorba de sentimentul că-ți este inaccesibilă orice formă de legătură umană și că n-ai nicio putere să schimbi această situație.

În cazurile extreme, izolarea psihologică poate duce la un sentiment de neajutorare și disperare. Oamenii ar face aproape orice, ca să evadeze din această cumplită stare de izolare și neputință”.

Din această definiție a izolării, partea esențială pentru a înțelege rușinea este propoziția: „Oamenii ar face aproape orice, ca să evadeze din această cumplită stare de izolare și neputință”. Rușinea te aduce de multe ori la disperare. Iar reacțiile posibile la această nevoie disperată de a scăpa de izolare și teamă sunt foarte diverse: anesteziere afectivă, dependență, depresie, auto-mutilare, tulburări legate de alimentație, comportament de intimidare, violență și sinucidere.

Reflectând la propriile experiențe de anesteziere afectivă din trecut, am înțeles modul în care rușinea amplifică anxietatea

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

157

și înstrăinarea și am găsit un răspuns la întrebări care m-au preocupat ani de zile. Nu m-am apucat de băut, ca să-mi înec amarul, ci fiindcă aveam nevoie să fac ceva cu mâinile. Sunt convinsă că, dacă în ultimii ani ai adolescenței mele ar fi fost la modă telefoanele inteligente și cățelușii Chihuahua, pe care vedetele îi etalează ca pe niște accesorii, nu m-aș fi apucat niciodată să fumez și să beau. Alcoolul și țigările îmi diminuau sentimentul de vulnerabilitate și mă făceau să par ocupată, atunci când celelalte fete de la masa mea erau invitate la dans. Aveam nevoie, pur și simplu, să fac ceva, să par ocupată.

În urmă cu douăzeci-și-cinci de ani, simțeam că n-am de ales, decât să trag de o bere, să amestec într-un cocteil ori să-mi fac de lucru c-o țigară. Eram doar eu la masă, nimeni altcineva nu-mi ținea companie, decât viciile mele. În cazul meu, vulnerabilitatea a condus la anxietate, apoi la rușine și, în fine, la înstrăinare. Singura rezolvare: încă o sticlă de Budweiser Light. Pentru mulți dintre noi, anestezierea emoțiilor – luată aproape în sens literal – este doar un efect secundar plăcut, cu toate că periculos, al

unor comportamente care vorbesc despre încercarea să te adaptezi, să relaționezi și să-ți controlezi anxietatea.

Am încetat să beau și să fumez acum șaisprezece ani. Scriam în *Darurile imperfecțiunii*:

Educația pe care am primit-o nu mi-a oferit abilitățile și exercițiul emoțional necesare, pentru a putea înfrunta situațiile dificile, așa că, în timp, am ajuns dependentă de diverse comportamente de „anestezie”¹¹. Pentru această formă de dependență, nu există metodă de vindecare în „doisprezece pași”. Drept care, după câteva experimente eșuate, mi-am dat seama că, dacă-mi descriu dependența în acești termeni în cadrul unei întâlniri din programele în doisprezece pași, risc să nu fiu înțeleasă de tradiționaliștii unei astfel de metode.

158

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Problemele mele nu erau legate numai de petrecerile la care nu mă invita nimeni la dans, de berile băute și de țigările fumate în tinerețe, ci de pâinea cu banane, chipsurile cu *queso*, *e-mail*-urile, munca, îngrijorarea permanentă, obsesia pentru planificare, perfecționismul și toate celelalte lucruri cu care puteam să-mi amortesc senzația insuportabilă, hrănită de anxietate, de a fi vulnerabilă.

În continuare, voi discuta despre câteva strategii de anestezie afectivă.

Îndrăznește cu orice preț înseamnă: impunerea unor limite, descoperirea adevăratului confort și cultivarea spiritului

Când i-am rugat pe participanții mei la studii – despre care aș putea spune că-și *trăiesc viața din plin* – să-mi spună cum fac față anesteziei afective, mi-au vorbit invariabil despre trei lucruri:

1. Să înveți să-ți înțelegi propriile emoții.
2. Să fii conștient de propriile comportamente de anestezie afectivă (chiar și ei aveau problema asta).
3. Să înveți să-ți înfrunți emoțiile negative, precum anxietatea, înstrăinarea.

Eram de acord cu toate aceste lucruri, însă voiam să înțeleg mai bine ce înseamnă să le faci față anxietății și înstrăinării. Așa încât, am început să iau interviuri exact pe această temă. M-așteptam să aflu, și chiar am aflat, mai multe. Aceste persoane ridicaseră principiul „eu însumi sunt de ajuns” la un cu totul alt nivel. Nu doar erau conștienți pe deplin de comportamentele de anestezie afectivă și-și înfruntau emoțiile negative. În plus, știau să impună limite în viețile lor.

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

Am pus mai multe întrebări despre alegeri și comportamente prin care oamenii care trăiesc din plin își reduc anxietatea. Astfel, am aflat că soluția lor era să știe cât mai precis posibil ce puteau ei face și ce anume le depășea capacitățile, astfel încât să spună, la un moment dat, că pentru ei „este de ajuns”. Știau foarte bine ce era important pentru ei și la ce puteau să renunțe.

Într-un excelent discurs despre revoluția educației, susținut la conferințele TED din 2010, Sir Ken Robinson le-a explicat auditorilor că lumea, după el, se împarte în două categorii. Apoi s-a oprit și a adăugat, cu mult umor: „Jeremy Bentham, marele filosof utilitarist, a formulat această idee cândva. El spunea: «Există două categorii de oameni – cei care împart oamenii în două categorii și cei care nu fac asta»”.

Robinson a făcut o pauză și a zâmbit. „Ei bine, eu fac asta”. Mi-a plăcut ce-a spus, pentru că eu, cercetătoare, sunt nevoită să împart oamenii în categorii. Dar, înainte să vorbesc despre cele două grupuri pe care le-am identificat, vreau să subliniez că, deși nu sunt perfect diferite, există o distincție importantă între ele. Să vedem care este aceasta.

Cu toții avem probleme de anxietate. Pe de altă parte, există mai multe tipuri de anxietate, iar trăirile variază ca intensitate. Unele forme de anxietate pot fi asociate cu o vulnerabilitate biologică, iar cel mai bun tratament reprezintă o combinație între medicație și terapie. Există alte tulburări de anxietate influențate de

mediu, asta însemnând că unii factori de stres acționează în mod constant și prelungit asupra noastră. Ce mi s-a părut interesant este că participanții la cercetările mele pot fi împărțiți în două grupuri. Grupul A definea provocarea reprezentată de anxietate în felul următor: *caută un mod de a face față anxietății și de a-i diminua intensitatea*; iar Grupul B definea problema astfel: *schimbă comportamentele care duc la anxietate*. Participanții din ambele grupuri au dat exemplu

160

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

tehnologia din ziua de astăzi drept sursă de anxietate, așa că, pornind de aici, putem vedea cât de diferit se raportează ei la asediul zilnic reprezentat de *e-mail-uri*, apeluri telefonice și mesaje-text:

Grupul A: „După ce-i pun pe copii să se culce, îmi fac un ibric de cafea, ca să pot să răspund la toate *e-mail-urile*.

Fac asta de la ora zece până la miezul nopții. Dacă sunt prea multe, mă trezesc la 4 dimineața și o iau de la capăt. Nu-mi place să mă duc la serviciu și să știu că n-am răspuns la toate *e-mail-urile* primite. Chiar dacă sunt epuizată, știu c-am terminat cu ele”.

Grupul B: „Pur și simplu, eu am renunțat să mai scriu *e-mail-uri* care nu sunt utile și le-am cerut prietenilor și colegilor să procedeze tot așa. De asemenea, încerc să-i obișnuiesc pe cei care-mi scriu că trebuie să aștepte vreo trei-patru zile, ca să le răspund. Dacă e ceva important, să mă sune. E mai bine decât să-mi trimită mesaje-text sau *e-mail-uri*. Pune mâna pe telefon și sună-mă! Sau – și mai bine – treci pe la mine la birou”.

Grupul A: „Mă folosesc de timpii morți, când aștept la semafor, stau la coadă la *supermarket* sau mă urc în lift, ca să vorbesc la telefon. Mi-l pun sub pernă, chiar, în caz că mă sună cineva sau îmi aduc aminte de ceva important în toiul nopții. Odată, am sunat-o pe asistenta mea la ora 4 dimineața, fiindcă mi-am adus aminte că trebuia să adăugăm ceva la o contestație pe care o pregăteam pentru tribunal. Am fost surprinsă că mi-a răspuns, dar mi-a

amintit că-i spuseseam să-și țină telefonul pe noptieră. Mă odihnesc și mă relaxez doar după ce termin cu un proces. Deviza mea este: munca e muncă, distracția e distracție! Iar când dorm câteva ore pe noapte, mai multe zile la rând, mi-e chiar ușor să mă distrez”.

Grupul B: „Șeful, prietenii și familia mea știu că nu răspund la telefon înainte de 9 dimineța sau după 9 seara.

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

161

Dacă aud telefonul sunând în afara acestui interval, este ori o greșeală, ori o urgență – una adevărată, care n-are legătură cu serviciul”.

Participanții la cercetări, care se confruntau cu cele mai mari dificultăți în materie de anestezie afectivă – cei din Grupul A – mi-au spus că, pentru ei, reducerea anxietății înseamnă s-o anestezieze, nu să-și schimbe modul de a gândi, comportamentele sau emoțiile care le produc anxietatea. Mi-a plăcut total această parte a cercetării. Am căutat întotdeauna să aflu cum să-mi gestionez mai bine stările de oboseală și anxietate. Aveam nevoie de un ajutor concret, nu de sfaturi și sugestii despre cum *ar fi bine* să trăiesc. Problema mea era în oglindă cu cea a participanților care-mi vorbeau despre anestezia afectivă. În grupul B, de mai mici dimensiuni, participanții atacau problema la rădăcină, ducându-și viața în conformitate cu propriile valori și stabilindu-și limite – o asemenea abordare este specifică celor care-și trăiesc viața din plin.

Când i-am întrebat pe cei din Grupul B cum stabileau anumite limite în viața lor, pentru diminuarea anxietății, imediat ei au făcut legătura între aceste limite și sentimentul propriei valori. Pentru a putea spune „Destul!”, trebuie să credem cu tărie că noi înșine suntem de ajuns. Femeilor le vine greu să stabilească asemenea limite, fiindcă sunt asaltate imediat de spiridușii rușinii: „Ai mare grijă, dacă intenționezi să spui *nu*. Îi vei dezamăgi pe toți oamenii ăștia. Nu-i lăsa de izbeliște. Fii fată bună. Fă pe toată lumea fericită”. Cât despre bărbați, spiridușii

le spun: „Fii bărbat, ce naiba! Un bărbat adevărat poate rezolva și chestia asta, și încă alte multe pe deasupra. Nu cumva băiatu' lu' mama e prea obosit?”

Știm că *a îndrăzni cu orice preț* înseamnă să-ți asumi propria vulnerabilitate, dar nu poți să faci asta, când ești sub imperiul rușinii. Același lucru e valabil și când trăiești un sentiment de înstrăinare provocat de anxietate. Cele mai puternice legături

162

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

umane sunt iubirea și sentimentul de apartenență – ambele sunt nevoi fundamentale ale bărbaților, femeilor și copiilor. Pe măsură ce realizăm interviurile, îmi dădeam seama că un singur lucru diferențiază bărbații și femeile care trăiesc un sentiment profund de iubire și de apartenență, de cei care se străduiesc să le dobândească. Lucrul acela este credința în propria valoare. E ceva foarte simplu și complicat, simultan: dacă vrem să trăim o experiență deplină a iubirii și apartenenței, trebuie să *credem*, în primul rând, că suntem demni de iubire și apartenență. Înainte să continui discuția despre anestezierea afectivă și înstrăinare, însă, vreau să introduc alte două definiții. Anterior, am formulat o definiție a iubirii, în continuare, voi formula definiția legăturii umane și a sentimentului de apartenență, pornind de la datele obținute în studiile mele:

Legătura umană: Este energia care se creează între oameni, atunci când sunt văzuți, auziți și valorizați; atunci când pot să dea și să primească, fără să fie judecați.

Sentimentul de apartenență: Este dorința înnăscută a oamenilor de a fi parte din ceva mai mare decât ei. Fiindcă această aspirație profundă este atât de fundamentală, de multe ori încercăm s-o satisfacem prin conformism și căutând aprobarea celorlalți, care nu numai că nu înlocuiesc în mod satisfăcător sentimentul de apartenență, dar adesea ne împiedică să-l obținem. Asta, fiindcă apartenența veritabilă se naște doar când ne arătăm celorlalți cu sinele nostru cel autentic, imperfect.

Apartenența noastră nu poate fi mai profundă decât nivelul de acceptare de sine pe care l-am atins.

Aceste definiții sunt esențiale pentru a înțelege cum ne-am înstrăinat și cum putem să ne schimbăm. În ultimă instanță, pentru a trăi o viață plină de legături semnificative, e necesar să stabilim limite, să nu mai pierdem timp și energie încercând să ne impunem în fața unor oameni care nu contează pentru

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

163

noi și să înțelegem cât de important este să cultivăm relațiile cu familia și prietenii noștri apropiați.

Înainte să întreprind această cercetare, mă întrebam deseori: „Cum să fac să dispară cât mai repede posibil aceste trăiri?” Azi, mă întreb: „Ce-i cu trăirile astea și de unde au apărut?” Invariabil, răspunsul este că legătura cu Steve și copiii a slăbit din cauză că (poți să alegi orice variantă de răspuns): nu am dormit de ajuns ori nu m-am jucat de ajuns, am muncit prea mult ori am încercat să-mi ascund vulnerabilitatea. Schimbarea este că știu, acum, că pot să rezolv aceste probleme.

Cum să-ți hrănești spiritul și cum să veghezi la bunăstarea sa

Mai rămâne o ultimă întrebare – una pe care o aud adesea. Oamenii întreabă de multe ori: „Cum facem diferența între plăcere și confort, pe de-o parte, și anestezierea afectivă, pe de altă parte?” Ca răspuns, Jennifer Louden, autoare și instructoare de dezvoltare personală, vorbește despre așa-numitul „confort iluzoriu”. Când suntem anxioși, înstrăinați, vulnerabili, singuri și ne simțim neajutorați, găsim în muncă, mâncare, băutură și nesfârșitele ore petrecute pe Internet o formă de confort, dar ele, de fapt, ne oferă doar o iluzie de confort.

În cartea *Organizatorul vieții*, Louden scrie: „Confortul iluzoriu poate lua orice formă. Important nu este *ce* faci; *de ce* faci contează cel mai mult. Poți mânca o bucată de ciocolată, ca și cum te-ai împărtăși din cea mai savuroasă ciocolată din câte există – un confort real –, sau

poți înfuleca o ciocolată întreagă, fără să-i simți gustul, într-o încercare disperată de a-ți potoli durerea interioară – un confort iluzoriu. Poți discuta pe *chat* o jumătate de oră și să te simți revigorat de energia pe care ți-o transmit ceilalți, apoi să fi gata să te întorci la muncă, sau poți sta pe *chat*, pentru că, în acest mod, eviți

164

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

să stai de vorbă cu partenera ta despre cât de tare te-a enervat cu o noapte în urmă”.

Studiile mele m-au condus la aceeași concluzie indicată de Louden: „Important nu este ce faci; *de ce* faci contează cel mai mult”. Concluzia ne invită să reflectăm asupra intenției din spatele alegerilor noastre și să discutăm aceste probleme – dacă asta ne ajută – cu familia, prietenii apropiați sau vreun specialist. Nu există nicio listă de criterii sau reguli, care să te ajute să identifici confortul iluzoriu sau alte comportamente distructive de anesteziere a afectivității. Pentru asta, e necesar să reflectezi și să te examinezi pe tine însuți. Pe deasupra, îți recomand să asculți cu multă atenție dacă persoane dragi ție îți spun că sunt îngrijorate de anumite comportamente ale tale. La urma urmei, aceste întrebări depășesc ceea ce știm și ce simțim – ele au legătură cu spiritul nostru. *Oare alegerile mele îmi hrănesc și reconfortează spiritul ori sunt numai niște mijloace de a-mi anula, temporar, vulnerabilitatea și emoțiile dificile și care-mi vor slăbi, în cele din urmă, spiritul? Aceste alegeri mă vor face să-mi trăiesc viața din plin sau vor crea un gol în mine, pe care voi căuta mereu să-l umplu cu ceva?*

Pentru mine, a sta la o masă îmbelșugată este ceva plăcut și hrănitor. Când mănânc stând în picioare, în fața frigiderului sau a cămării, e un semnal de alarmă. Să mă relaxez, privind la una dintre emisiunile preferate de la TV, este o plăcere, însă, dacă butonez în neștire o oră întreagă, înseamnă că-mi anestiez afectivitatea.

Când ne gândim la măsura în care ne hrănim sau ne slăbim spiritul, trebuie să luăm în considerare și modul în

care comportamentele noastre de anestezie afectivă îi afectează pe cei din jurul nostru – chiar și pe străini. În urmă cu doi ani, am scris pentru ziarul *Houston Chronicle* un articol despre telefoanele celulare și înstrăinare, după ce am văzut adeseori armura împotriva vulnerabilității

165

că stilul nostru de viață, hiperactiv și alimentat de anxietate, îi afectează pe ceilalți. Temă de gândire:

Săptămâna trecută, eram la manichiuristă și încercam să mă bucur de timpul petrecut acolo. În fața mea, două femei au vorbit la telefon întruna, câtă vreme li s-au făcut unghiile, ceea ce mi s-a părut îngrozitor! Când erau nevoite să-i dea indicații manichiuristei despre lungimea unghiilor și oja, mișcau din cap, ridicau din sprâncene sau arătau cu degetul.

Pur și simplu, nu-mi venea să cred!

Eu îmi fac unghiile la același salon de manichiură de zece ani. Știu cum le cheamă pe amândouă manichiuristele (numele lor reale, vietnameze), cum îi cheamă pe copiii lor și multe povești despre trecutul lor. Până la urmă, am făcut o remarcă despre cele două cliențe care vorbeau întruna la telefon, iar manichiuristele și-au ferit privirea. Apoi, în șoaptă, una dintre ele mi-a spus: „Nici nu-și dau seama. Cele mai multe asemenea cliențe nu se gândesc că suntem și noi oameni”.

În drum spre casă, m-am oprit la Barnes & Noble, să-mi cumpăr o revistă. Femeia din fața mea a cumpărat două cărți, a completat un talon pentru un nou cârd de membru și a cerut să i se împacheteze una dintre cărți, fără să înceteze o clipă să vorbească la telefon. Ba mai mult, în tot acest timp nu i s-a adresat direct și n-a privit-o nici măcar o dată pe tânăra vânzătoare din fața ei. Prin ceea ce a făcut, n-a recunoscut că dinaintea ei se afla o ființă omenească.

După ce am ieșit de la Barnes & Noble, am intrat cu mașina pe aleea unui restaurant *fastfood*, ca să-mi iau un Dr. Pepper dietetic. Chiar când să opresc mașina în fața geamului, a început să sune telefonul. N-am recunoscut

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

numărul, dar bănuiam că era de la școala lui Charlie, așa c-am răspuns. Nu era de la școală – era cineva care voia să-i confirm o întâlnire. Am încheiat convorbirea cât de repede am putut.

În cele câteva secunde, cât mi-a luat ca să răspund: „Da, voi ajunge la întâlnire”, am apucat să dau comanda, să plătesc și să primesc sucul. Imediat ce am terminat convorbirea, mi-am cerut scuze de la angajata/ «sf/ood-ului. I-am spus: „Îmi cer mii de scuze, telefonul a sunat chiar atunci când am oprit în fața geamului și am crezut că mă sună de la școala fiului meu”.

Probabil c-a fost foarte surprinsă, fiindcă mi-a răspuns, cu ochii deja plini de lacrimi: „Vă mulțumesc. Mulțumesc din suflet. Nici nu știți cât de umilitor este, câteodată. Unii clienți nici nu se uită la noi”.

Am înțeles-o perfect. Știu din propria mea experiență ce înseamnă să fii un angajat al industriei serviciilor, tratat de unii, ca și cum ai fi invizibil. Uneori, e foarte neplăcut. Ca să mă întrețin, în liceu și în facultate, am lucrat ca barmaniță și chelneriță. Lucram într-un restaurant foarte drăguț din apropiere de campus, un loc preferat de întâlnire pentru studenții cu bani și părinții lor (care veneau să-și viziteze odraslele la sfârșit de săptămână și le făceau cinste cu o cină în oraș). Eram trecută bine de douăzeci de ani și mă rugam să-mi iau licența înainte să împlinesc treizeci.

Atunci când clienții erau politicoși și respectuoși, totul era în regulă, dar mă întristam teribil, când eram tratată ca un obiect. Din nefericire, asemenea situații sunt foarte obișnuite în ziua de azi.

Văd oameni în toată firea, care nici măcar nu se uită la chelneri, atunci când vorbesc cu ei. Văd părinți care le permit copiilor să le vorbească de sus vânzătorilor. Îi văd pe unii că zbiară la recepționiști, apoi vorbesc cu cel mai mare respect cu șefii lor, cu doctorii sau bancherii.

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

Și mai văd cum natura insidioasă a diferențelor de rasă, de clasă și de privilegii sociale se manifestă într-unul dintre cele mai dăunătoare moduri cu putință, din punct de vedere istoric – relația dintre stăpân și servitor.

Mulți ar vrea să știe cum s-a ajuns ca relațiile cu publicul să se degradeze atât de mult, și asta practic peste noapte. Eu vreau să știu de ce comportamentul *consumatorului* s-a degradat atât de mult, peste noapte.

Când îi tratăm pe ceilalți oameni ca pe niște obiecte, îi dezumanizăm. Ceea ce facem are consecințe groaznice asupra sufletelor lor și, concomitent, asupra alor noastre. Martin Buber, un filosof de origine austriacă, a scris despre diferența dintre relația eu/tu și relația eu/acela. O relație eu/acela se creează, atunci când interacționăm cu oameni pe care-i tratăm ca pe niște obiecte – oameni de la care nu așteptăm nimic altceva, decât să ne servească ori să îndeplinească o sarcină. Relațiile eu/tu sunt cele caracterizate de o legătură profundă și empatie.

Martin Buber scrie: „Atunci când doi oameni relaționează în mod autentic și uman, Dumnezeu este curentul electric care începe să circule între ei”.

După ce mi-am petrecut un deceniu studiind sentimentul de apartenență, autenticitatea și rușinea, pot să spun, cu certitudine, că avem o nevoie înnăscută de a stabili legături profunde cu ceilalți oameni – la nivelurile emoțional, fizic și spiritual.

Nu vreau să sugerez c-ar trebui să stabilim vreo legătură profundă cu femeia de serviciu sau cu cel sau cea care ne servește la un *fastfood*, ci spun c-ar fi bine să nu mai dezumanizăm oamenii și să începem să-i privim în ochi, atunci când vorbim cu ei.

Dacă nu avem suficient timp și energie, ca să facem asta, mai bine ar fi stăm acasă.

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Spiritualitatea – cercetările arată – este un reper important al unei vieți trăite din plin. Nu religiozitatea, ci

convingerea profundă că există o forță mai mare decât noi înșine, care ne unește – o forță întemeiată pe iubire și compasiune. Pentru unii, această forță este Dumnezeu, pentru alții e natura, arta sau chiar cele mai profunde simțăminte cărora le dă naștere sufletul omenesc. Conștiința propriei valori are legătură, în opinia mea, cu recunoașterea caracterului sacru al omului ca ființă. Poate că asumarea propriei vulnerabilități și renunțarea la strategiile de anestezieră afectivă nu sunt nimic altceva decât expresii ale preocupării de a ne hrăni spiritul și a veghea la bunăstarea sa.

Rafturi mai puțin folosite din armurărie

Până acum, doar am crăpat puțin ușa de la armurărie, zărind, astfel, o parte din arsenalul obișnuit folosit de aproape toată lumea, pentru a se confrunta cu propria vulnerabilitate. Am văzut că bucuria rău-prevestitoare, perfecționismul și anestezieră afectivității sunt trei dintre cele mai folosite mijloace de protecție – ceea ce s-ar putea numi „categorii majore de apărare”. În ultima parte a acestui capitol, vreau să explorez pe scurt rafturile mai puțin folosite din armurărie, unde sunt păstrate alte câteva măști și piese care constituie subcategorii de apărare. Cei mai mulți dintre noi vor recunoaște, probabil, unul sau mai multe dintre aceste mecanisme de apărare ori, cel puțin, vom vedea fragmente minuscule din noi înșine, reflectate de aceste suprafețe lustruite în exces, într-un mod care va adânci cunoașterea de sine.

O strategie de apărare:

atitudinea „ești ori victimă, ori învingător”.

Am identificat această strategie de apărare, atunci când un număr semnificativ de participanți la interviurile de grup au

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

169

declarat că lor nu le folosea la nimic vulnerabilitatea. Răspunsurile lor la ideea că vulnerabilitatea ar putea fi ceva foarte important pentru fiecare dintre noi erau

disprețuitoare, defensive sau ostile. Ceea ce a reieșit din aceste interviuri a fost o imagine asupra lumii, potrivit căreia oamenii se împart în două tipuri – așa cum credem și eu, și Sir Ken Robinson, da: ești fie victimă, fie învingător.

Spre deosebire de unii participanți care, din punct de vedere intelectual sau teoretic, nu acceptau conceptul de vulnerabilitate, cei la care mă refer în această secțiune aveau în comun convingerea că toți oamenii, fără excepție, fac parte din unul sau altul dintre cele două grupuri exclusive: ești fie o victimă, un fraier sau un ratat, de care profită ceilalți și care nu este în stare să se descurce singur, fie un învingător – cineva care consideră că pericolul de a deveni o victimă e constant, așa că trebuie să dețină controlul, să-i domine pe ceilalți, să-și exercite puterea într-o situație sau alta și să nu manifeste niciun semn de vulnerabilitate.

În timp ce prelucram datele obținute din acele interviuri, mă tot gândeam la un capitol despre Derrida din dizertația mea, pe tema opozițiilor binare (termeni corelativi care au un sens opus). Deși respondenții nu foloseau cu toții aceleași exemple, din modul în care descriau perspectiva lor asupra lumii s-a desprins un tipar semnificativ, format din perechi de termeni opuși: învingător sau învins, supraviețuiești sau mori, ucizi sau mori, puternic sau slab, lider sau adept, succes sau eșec, distruge sau ești distrus. Iar în caz că exemplele acestea nu sunt suficient de clare, iată deviza unui avocat de mare succes, plin de determinare: „Lumea se împarte în ticăloși și fraieri. Tu alegi ce vrei să fii”.

Nu e foarte clar care este originea acestei concepții de viață, „victimă sau învingător” – cei mai mulți mi-au spus că are legătură cu valorile învățate în copilărie, cu faptul că avuseseră

170

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

parte de o viață dură, sau cu pregătirea lor profesională. Apoi, majoritatea celor din acel grup erau

bărbați. Era cumva firesc că exista o asemenea diferențiere în funcție de sex, întrucât mulți bărbați, chiar și cei care nu recurg la o asemenea strategie de apărare, mi-au vorbit despre faptul că fuseseră educați în spiritul unei astfel de convingeri. Și să nu uităm că dorința de a domina și a deține puterea și controlul asupra femeilor face parte din lista de atribute ale masculinității, despre care am discutat în capitolul 3.

Pe lângă socializare și experiențele de viață, multe dintre acele persoane fie lucrează, fie au lucrat în medii profesionale care le-au întărit mentalitatea de „victimă sau învingător”. E vorba despre foști militari, femei și bărbați, veterani, ofițeri de probațiune și alte cadre din domeniul poliției sau persoane din domenii de înaltă performanță, caracterizate printr-o competiție acerbă, precum cele juridic, financiar sau tehnologic. Nu știu dacă aceștia căutaseră cariere care să fie potrivite cu mentalitatea lor competitivă, sau dacă experiențele de la locul de muncă le modelaseră sistemele de valori. Intuiția îmi spune că majoritatea făceau parte din prima categorie, dar, după datele pe care le am, nu pot decât să speculez. Este unul dintre lucrurile pe care le studiez în prezent.

O problemă care a făcut ca aceste interviuri să fie printre cele mai dificile a fost onestitatea cu care participanții mi-au vorbit despre problemele din viața lor – divorț, comportamente cu un risc ridicat, înstrăinare, singurătate, dependență, furie, epuizare. Însă, în loc să vadă aceste comportamente și rezultatele lor negative ca pe niște consecințe ale concepției lor despre viață, ei le percepeau, mai degrabă, ca pe niște dovezi că viața este, într-adevăr, dură.

Când mă uit la statisticile existente în profesiile în care vulnerabilitatea nu e tolerată, constat formarea unui tipar periculos. Acest lucru se poate vedea foarte bine în armată. Statisticile

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

171

sinuciderilor relaționate cu stresul post-traumatic,

ale cazurilor de violență, adicție și dependență de risc indică un adevăr tulburător: *pentru soldații care au luptat în Afghanistan și Irak, venirea acasă este mult mai periculoasă decât să lupte pe front*. De la ocuparea Afghanistanului până în vara lui 2009, armata americană a pierdut 761 de soldați în luptă, în această țară. Prin comparație, în aceeași perioadă, s-au sinucis 817 soldați, fără a mai pune la socoteală decesele datorate violenței, comportamentelor cu indice ridicat de risc și dependenței.

Craig Bryan, un psiholog expert în sinucideri, care a studiat la Universitatea statului Texas și a lucrat până recent în Forțele Aeriene, a declarat, pentru săptămânalul *Time*, că armata se află într-o situație paradoxală: „Ne antrenăm soldații ca să utilizeze o violență și o agresivitate controlate, să-și reprime reacțiile emoționale puternice în fața adversarului, să suporte durerea fizică și emoțională și să-și depășească frica de rănire și moarte. Aceste calități sunt asociate, însă, unui risc sporit de sinucidere”. Bryan a mai explicat că armata nu poate reduce intensitatea acestui tip de condiționare, „fără să afecteze negativ capacitatea de luptă a militarilor noștri”. În același interviu, a formulat foarte precis pericolul la care sunt expuși cei din armată, care privesc lumea prin lentilele convingerii „ești fie victimă, fie învingător”: „Se poate spune că, datorită antrenamentului specific prin care trec, militarii noștri devin mai capabili să se ucidă pe ei înșiși”. Problema e foarte gravă în rândurile militarilor, dar, dacă ne uităm la statisticile referitoare la sănătatea fizică și mentală a ofițerilor de poliție, ne întâlnim cu aceeași situație.

Același lucru este valabil pentru organizații, în general. Când cineva conduce, predă sau predică prin prisma convingerii „ești fie victimă, fie învingător”, strivește încrederea, inovația, creativitatea și capacitatea de adaptare la nou a oamenilor. Dacă facem abstracție de arme, descoperim, la corporatiști

americani, probleme similare celor cu care se confruntă polițiștii și soldații din Afghanistan. În rândurile avocaților – cei mai mulți, educați în spiritul lui „câștigi sau pierzi”, „ești fie un învingător, fie un învins” – statisticile nu arată cu mult mai bine. Asociația Barourilor Americane declară că rata sinuciderilor este de patru ori mai mare printre avocați, decât în general în rândurile populației.

Într-un articol publicat în *American Bar Association Journal* (*Revista asociațiilor barourilor americane*), se arată că specialiștii pe problemele depresiei și dependenței de droguri în rândurile avocaților atribuie rata crescută de sinucideri printre aceștia perfecționismului și nevoii avocaților de a fi agresivi și detașați emoțional. Această mentalitate își poate face simțite efectele și în viața noastră, cea de zi cu zi. Atunci când îi învățăm pe copiii noștri sau le arătăm că vulnerabilitatea e periculoasă și trebuie reprimată, îi predispunem la înstrăinare și alte pericole.

Metoda de apărare „ești fie victimă, fie învingător” nu perpetuează doar comportamente de dominare, control și exercitare a puterii asupra unor persoane care se consideră, și ele, tot „învingătoare”, ci menține și sentimentul de a fi o victimă al unor oameni care au mereu sentimentul că sunt tratați incorect sau criticați. Pornind de la această perspectivă asupra vieții, nu există decât două posibile poziții, pe care cineva le poate ocupa în structura socială – de putere ori de lipsă de putere. Mulți dintre cei intervievați au ales să fie victime doar pentru că le displăcea profund ceea ce ei credeau că este singura soluție – să fie învingători. Când îți reduci opțiunile de viață la câteva roluri extreme, atât de limitate, șansele unei schimbări semnificative în bine sunt reduse.

Iată de ce persoanele care au o asemenea perspectivă asupra vieții par să fie prinse într-un fel de capcană, cea a unei vieți disperate, lipsite de orizont.

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

Îndrăznește cu orice preț mai înseamnă: redefinirea succesului, acceptarea vulnerabilității și căutarea unui sprijin în ceilalți

Pentru a înțelege în ce fel unii dintre participanții la cercetări au reușit să treacă de la modul de a gândi „ești fie victimă, fie învingător” la asumarea vulnerabilității, trebuie făcută o diferență clară între cei care au dobândit acest sistem de convingeri în urma unei experiențe normale de viață și cei care l-au dobândit în urma unei traume. În final, întrebarea care contestă în mod evident acest sistem de convingeri, indiferent despre ce grup e vorba, este: cum definești succesul?

Constatăm că așa-numiții „învingători**” nu îndeplinesc niciunul dintre criteriile succesului recunoscute de majoritatea oamenilor. A supraviețui ori a câștiga înseamnă succes doar când ești implicat într-o competiție, o luptă sau o traumă, dar nu și când este îndepărtat caracterul imediat al amenințării. A *supraviețui* nu înseamnă să *trăiești*. Așa cum am mai spus, iubirea și sentimentul de apartenență sunt nevoi fundamentale ale bărbaților, femeilor și copiilor, iar fără vulnerabilitate este imposibil să ai parte de ele. O viață fără legături profunde – fără a cunoaște iubirea și sentimentul de apartenență – nu înseamnă succes. Teama și cultura nemulțumirii alimentează acest mod de a gândi, potrivit căruia oamenii sunt fie victime, fie învingători, astfel încât, pentru a-ți putea asuma vulnerabilitatea, este nevoie să examinezi ce anume provoacă sentimentul de rușine. Ce anume hrănește teama care stă la baza acestui mod de a gândi?

Bărbații și femeile care au reușit să treacă de la acest sistem de convingeri la *o viață trăită din plin* mi-au vorbit, cu toții, despre cultivarea încrederii și a unor legături profunde drept condiție pentru a te putea raporta la lume într-un mod mai puțin combativ.

174

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

În privința situației celor din armată, nu pledez pentru ca militarii să-și schimbe modul de a gândi și să

facă din blândețe virtutea lor cardinală. Știu care sunt realitățile cu care se confruntă națiunile și soldații care le protejează. Totuși, pledez pentru o schimbare de mentalități în rândurile populației civile. Trebuie să fim mai buni, mai îngăduitori, mai dispuși să-i acceptăm, să-i sprijinim și să comunicăm cu acei bărbați și femei pe care-i plătim să fie invulnerabili în locul nostru. *Oare suntem dispuși să stabilim legături profunde cu aceștia?*

Munca întreprinsă de echipa *Te-am Red, White, and Blue** (Te-am RWB.org) este o excelentă ilustrare a ideii că legăturile cu ceilalți pot să te vindece și să-ți transforme viața. Membrii acestei organizații consideră că modul cel mai eficient în care poți să aduci o schimbare în viața unui veteran este să-l ajuți să stabilească anumite relații semnificative cu persoane din sânul comunității lor. În cadrul programului, un voluntar se întâlnește cu câte un militar veteran, cu care ia masa, pe care îl însoțește la doctor, la evenimentele sportive locale, alături de care participă, de asemenea, la activități sociale. Această interacțiune le permite veteranilor să se dezvolte în sânul comunității lor, să întâlnească persoane dispuse să ofere ajutor și să-și descopere noi pasiuni.

Am ajuns să fiu interesată de acest program în urma cercetărilor mele, sigur, dar și datorită unei experiențe extraordinare, de care am avut parte, lucrând cu un grup de veterani și membri ai unor familii de militari, în cadrul unui proiect pe tema rezilienței la rușine, la una dintre materiile pe care le predau la Universitatea din Houston. Experiența aceasta mi-a schimbat viața. M-a făcut să realizez cât de multe putem

— Textual: „Echipa Roșu, Alb și Albastru’ (culorile drapelului american), organizație non-profit, al cărei scop este ajutorarea veteranilor americani, prin stimularea legăturilor sociale în cadrul unor activități desfășurate în comun. (n.trad.)

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

175

face pentru veterani și că politica și convingerile

noastre despre război n-ar trebui să ne împiedice să ne apropiem de ei cu vulnerabilitate, compasiune și deschidere.

Voi păstra mereu recunoștință pentru această experiență și pentru lucrurile învățate din interviurile pe care le-am făcut cu veteranii. Aceia dintre noi care încă mai suferă din cauza războiului n-ar trebui să rateze această șansă de a se vindeca, una care este atât de accesibilă.

Deviza celor de la Te-am Red, White, and Blue - „Este rândul nostru!” - reprezintă un îndemn la acțiune pentru toți cei ce doresc să vină în ajutorul veteranilor. În prezent, lucrez și eu cu ei și vă invit pe fiecare dintre voi să găsiți un mijloc de a-i ajuta. Îndrăznește cu orice preț și acționează în așa fel, încât veteranii și familiile militarilor să înțeleagă că nu sunt singuri. Alege acțiuni prin care să comunici mesajul: „Problemele tale sunt și problemele mele. Trauma prin care ai trecut e și trauma mea. Prin vindecarea ta mă vindec eu însumi”.

Îndrăznește cu orice preț și vei trece peste traumă

Cu toții ne străduim să înțelegem de ce unii oameni care au supraviețuit unei traume - indiferent că e vorba de lupta pe front, de violența domestică, de molestarea fizică sau sexuală ori de traume mai puțin maligne, în aparență, însă la fel de violente, cum ar fi persecuția, neglijarea, izolarea sau viața trăită în condiții de frică și de stres extrem - dau dovadă de o reziliență nemaipomenită și-și trăiesc viața din plin, în timp ce alții se definesc prin trauma prin care au trecut. Aceștia din urmă pot să perpetueze violența pe care au suferit-o, să lupte cu dependența ori nu pot să se elibereze de sentimentul că sunt victime, chiar și atunci când nu e cazul.

176

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

După ce am studiat șase ani rușinea, știu că o parte a răspunsului are legătură cu reziliența la rușine - persoanele cele mai reziliante cultivă în mod conștient cele patru elemente pe care le-am discutat în capitolele

anterioare. Cealaltă parte a răspunsului mi s-a părut greu de înțeles, până am început o nouă cercetare, intervievând oamenii despre vulnerabilitate și o viață trăită din plin. Atunci mi-a devenit foarte clar. Dacă suntem constrânși să privim lumea prin prisma convingerii „ești fie victimă, fie învingător*”, iar această convingere joacă rolul de mecanism de supraviețuire, atunci pare fie imposibil să renunți la ea, fie foarte periculos. Cum ne putem aștepta ca un om să renunțe la un mod de a privi și înțelege lumea, care l-a ținut în viață din punct de vedere fizic, cognitiv sau emoțional? Niciunul dintre noi nu va putea vreodată să renunțe la strategiile sale de supraviețuire, fără un important ajutor din afară și neavând la dispoziție strategii alternative. Pentru a da la o parte „scutul** mentalității „ești fie victimă, fie învingător”, uneori e nevoie de ajutor specializat – cineva care înțelege bine ce este o traumă. Grupurile de susținere sunt foarte utile și ele.

Participanții la cercetări, care supraviețuiseră unei traume și trăiau viața din plin, mi-au vorbit cu pasiune despre faptul că, în asemenea cazuri, trebuie:

Să recunoști că ai o problemă.

Să cauți ajutor specializat sau/și alte forme de ajutor.

Să cauți să depășești rușinea și caracterul ascuns al traumei.

Să faci din asumarea vulnerabilității un exercițiu zilnic (nu doar un obicei ocazional).

În interviurile mele, bărbații și femeile care-și trăiesc viața din plin au vorbit foarte des de spiritualitate. A reieșit clar că spiritualitatea este importantă mai ales pentru participanții care consideră că au reușit să depășească trauma suferită și să se bucure de viață, nu doar să supraviețuiască.

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

Strategie de apărare: renunțarea la intimitate

Consider că există, în cultura noastră, două forme excesive de împărtășire a informațiilor intime. Prima, ceea ce numesc „reflectorul”; a doua, „manipularea prin vulnerabilitate”.

Așa cum am spus în capitolul despre miturile vulnerabilității, a împărtăși prea multe informații intime nu înseamnă vulnerabilitate și conduce, de multe ori, la neîncredere, detașare emoțională și înstrăinare.

Reflectorul

Pentru a înțelege în ce constă „reflectorul”, trebuie să fie limpede că intențiile din spatele acestei forme de comunicare sunt variate și reprezintă, adeseori, o combinație între încercarea de a ușura suferința cuiva, testarea loialității și a toleranței celui cu care ai o relație și/sau grăbirea formării unei noi relații („Ne cunoaștem doar de câteva săptămâni, dar tot vreau să-i împărtășesc un secret, iar apoi vom fi cele mai bune prietene”). Din păcate, însă, pentru cei care au făcut așa ceva (mă număr și eu printre aceștia), răspunsul, de regulă, este cu totul diferit de așteptările noastre: partenerul de conversație face un pas înapoi și se închide în el, ceea ce ne agravează rușinea și sentimentul de înstrăinare. Nu te poți folosi de vulnerabilitate, pentru a scăpa de propria stare de disconfort, sau ca de un barometru al toleranței într-o relație („Îți voi împărtăși cutare și cutare lucru, ca să văd: mai rămâi prin zonă, la urmă?”), sau pentru a trece la nivelul următor, într-o relație – pur și simplu, celălalt nu va coopera.

În mod obișnuit, atunci când ne deschidem sufletul – cu tot cu fricile, speranțele, problemele și bucuriile noastre –, sunt create primele scântei ale unei legături profunde. Vulnerabilitatea împărtășită aduce lumină chiar și în colțurile cele mai



178

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Întunecoase ale sufletului. Metafora mea pentru vulnerabilitatea împărtășită sunt luminițele pentru bradul de Crăciun (le păstrez în casă tot timpul anului, ca pe un *memento*).

E ceva magic în ideea unei luminițe care strălucește în locuri întunecate și la care se ajunge cu greu. Luminițele sunt mici și fragile, iar atunci când este una singură, efectul nu e unul impresionant, însă un întreg șirag de luminițe strălucitoare e ceva nespus de frumos. Frumoase le face legătura dintre ele. Vulnerabilitatea se creează, atunci când împărtășim informații intime despre noi cu persoane care *și-au câștigat dreptul de a ne asculta* - oameni cu care am cultivat o relație care poate suporta greutatea poveștilor noastre. Există încredere și empatie mutuale? Împărtășirea e reciprocă? Putem să-i cerem celuilalt ceva de care avem nevoie? Iată câteva întrebări fundamentale, cu privire la ceea ce eu m-am obișnuit să numesc „legătură profundă”.

Atunci când ne împărtășim vulnerabilitatea - în special când discutăm despre lucruri care ne provoacă rușine - cu cineva cu care nu avem o astfel de legătură profundă, răspunsul său emoțional (uneori și fizic) este o tresărire puternică, de parcă i-ar fi fost pus un reflector în față. În asemenea situații, vulnerabilitatea pe care o împărtășim este orbitoare, dură, de nesuportat, pe când în altele, e ca un șirag de luminițe gingașe. Dacă noi suntem cei care ascultă, simțim nevoia să ne acoperim fața, nu doar ochii, cu mâna și să privim în altă parte. Când se termină, ne simțim epuizați, confuzi, uneori chiar manipulați. Nu dăm nicidecum răspunsul empatic, pe care cei ce ne vorbesc îl așteaptă de la noi. Chiar și cei ce studiază empatia și-i învață pe ceilalți cum să dobândească abilități de empatie rămân rar pe aceeași lungime de undă cu celălalt, în condițiile în care împărtășirea unor informații care țin de intimitatea persoanei respective a depășit cu mult legătura existentă între cei doi.

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

Îndrăznește cu orice preț înseamnă: clarificarea propriilor intenții, stabilirea limitelor și dezvoltarea unor legături profunde cu ceilalți

Lumina își datorează o mare parte din frumusețe existenței întunericului. Cele mai însemnate momente din viața noastră se petrec, atunci când punem laolaltă micile luminițe create de curaj, compasiune și legătura profundă cu ceilalți, și le vedem luminând în întunericul eforturilor noastre. Acesta dispare cu totul, atunci când ne folosim de vulnerabilitate pentru a-l inunda cu lumină pe cel care ne ascultă, iar efectul este sentimentul de înstrăinare. Pe urmă, luăm acest sentiment de înstrăinare ca pe o dovadă că nu ne vom simți niciodată bine în compania celorlalți, că nu avem valoare ca persoane, că o astfel de relație n-are niciun rost, ori, atunci când împărtășim prea multe lucruri despre noi, pentru a putea aprofunda o relație, ne spunem că niciodată nu vom ajunge cu cineva la nivelul dorit de intimitate. Gândim: „Vulnerabilitatea este o aiureală. Nimeni n-are de câștigat dacă este vulnerabil, iar eu, cu atât mai puțin”. Ceea ce nu vedem este că *a te folosi* de vulnerabilitate nu-i același lucru cu *a fi* vulnerabil; dimpotrivă, e o strategie de apărare.

Câteodată, nici măcar nu suntem conștienți că împărtășirea în exces este o formă de apărare. Disperarea de a ne face auziți ne împinge să ne ușurăm sufletul de vulnerabilitate și de sentimentul de rușine. Ne ia gura pe dinainte și începem să vorbim despre ceea ce ne provoacă o mare durere, fiindcă nu putem suporta să ținem totul în noi, nici măcar o secundă în plus. Probabil că nu avem intenția să împărtășim lucruri intime, ca să ne apărăm de propria vulnerabilitate sau ca să-i îndepărtăm pe ceilalți, dar exact acesta e rezultatul comportamentului nostru. Indiferent dacă suntem emițător sau receptor al mesajului, compasiunea față de sine este esențială. Nu trebuie să fim prea duri cu noi înșine, atunci când împărtășim

exersăm bunăvoința față de propria persoană, atunci când nu reușim să empatizăm cu cineva care ne izbește cu „reflectorul” mărturisirilor. Critica exacerbează sentimentul de înstrăinare.

Auzind aceste lucruri, unele persoane m-au întrebat cum hotărâsc ce să împărtășesc și în ce mod, atunci când vine vorba despre cercetarea pe care o fac. În munca mea, împărtășesc foarte multe lucruri despre mine și, totuși, nu cultiv relații de încredere cu toți cei care mă citesc sau care vin la conferințele mele. E o întrebare foarte interesantă, iar răspunsul meu este că vorbesc doar despre acele probleme pe care le-am depășit împreună cu persoanele dragi mie. Mi-am stabilit niște limite foarte precise, în legătură cu ce anume împărtășesc din viața mea și ce nu-și sunt foarte atentă să le respect.

În primul rând, vorbesc numai despre acele experiențe sau întâmplări pe care le-am analizat îndelung și pe care pot să le împărtășesc, știind bine despre ce vorbesc. Nu vorbesc despre întâmplări pe care le consider prea intime sau despre răni încă proaspete. Am făcut asta o dată sau de două ori, în cariera mea, și a fost groaznic. Nu e nimic mai neplăcut decât să ai în fața ta o mie de oameni care te privesc, lipsiți de empatie.

În al doilea rând, urmez o regulă pe care am învățat-o în facultate, când făceam pregătire în domeniul asistenței sociale. Poate fi eficient să vorbești despre chestiuni foarte personale, pentru a explica mai bine o idee sau a-l ajuta pe celălalt să progreseze, dar să împărtășești asemenea lucruri cu scopul de a-ți rezolva propriile probleme este nepotrivit și incorect din punct de vedere moral.

În fine, discut despre lucruri foarte personale, numai atunci când nu am nevoi pe care încerc, astfel, să le împlinesc. Cred foarte mult că a fi vulnerabil în fața unui public mai numeros este o idee bună, doar când vindecarea are legătură cu însuși

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

181

faptul de a împărtăși acele lucruri, nu cu

răspunsurile pe care mă aștept să le primesc.

Când le-am pus aceeași întrebare unor persoane care împărtășesc întâmplări din viața lor în cărți, în postările de pe blog sau în discursurile publice, am aflat că intențiile și abordările lor sunt foarte asemănătoare. N-aș vrea ca teama mea de a nu-i copleși pe ceilalți cu propria vulnerabilitate să împiedice pe cineva să vorbească pe marginea problemelor sale de viață, însă trebuie să fim pe deplin conștienți de cât de important este ceea ce alegem să împărtășim, cum și de ce, atunci când ne adresăm unui public numeros. Cu toții le suntem recunoscători celor care știu să vorbească în așa fel, încât să ne aducă aminte că nu suntem singuri.

Dacă te recunoști în descrierea acestei strategii, următoarele întrebări îți pot fi de folos:

De ce împărtășesc această întâmplare?

Ce anume urmăresc să obțin astfel?

Care sunt emoțiile mele, când împărtășesc ce-am trăit?

Intențiile care stau la baza hotărârii mele de a împărtăși corespund valorilor mele?

Există un anumit rezultat sau răspuns ori lipsa unui anumit răspuns, care m-ar răni sufletește?

Împărtășind aceste lucruri, legătura cu celălalt va deveni mai profundă?

Ceea ce fac eu acum e o formă autentică de a cere ajutor de la oamenii din viața mea?

Strategie de apărare: manipularea prin vulnerabilitate

Dacă „reflectorul” reprezintă o utilizare greșită a vulnerabilității, a doua formă de împărtășire excesivă a informațiilor personale reprezintă folosirea ei ca instrument de manipulare.

182

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Cel care adoptă această strategie de apărare îl „atacă” pe celălalt cu informații intime din viața sa personală, cu scopul de a-i capta atenția. E o strategie cel

mai des întâlnită în „cultura celebrității”, în care se pune accentul pe senzaționalism.

Din păcate, profesorii și administratorii școlilor mi-au spus că au observat această strategie de manipulare până și la elevii de gimnaziu. Spre deosebire de „reflector”, care, cel puțin, se naște din nevoia de confirmare a propriei valori, această etalare intenționată a vulnerabilității e mult mai puțin autentică. Nu am intervievat un număr destul de mare de persoane care adoptă acest comportament, așa că nu înțeleg pe deplin motivația acestuia, însă studiile de până acum arată că oamenii se comportă astfel, pentru a le atrage atenția celorlalți.

Bineînțeles, problemele legate de sentimentul propriei valori pot conduce și ele la căutarea obsesivă a atenției celor din jur, însă, în lumea rețelelor de socializare din ziua de azi, este tot mai dificil să determinăm ce anume reprezintă o încercare *autentică* de a stabili o legătură profundă cu celălalt și ce este numai o *simulare* a acesteia. Ceea ce știu sigur este că aici *nu* e vorba de vulnerabilitate.

Îndrăznește cu orice preț înseamnă să-ți pui sub semnul întrebării intențiile

Cei care se dezvăluie astfel pe ei înșiși înaintea unui „public” preferă acest gen de comunicare unei legături profunde cu ceilalți. În caz că te întrebi dacă ți-ai folosit vulnerabilitatea ca pe un instrument de manipulare, întrebările de la finalul secțiunii despre „reflector” îți vor fi de folos. Mai mult decât atât, este important să-ți pui și următoarele întrebări: ce nevoie a mea stă la baza unui asemenea comportament? Presupunând că încerc să stabilesc o legătură cu cineva anume, sau să-l rănesc, este bine să procedez astfel?

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

183

Strategie de apărare: fuga în zigzag

Nu sunt o persoană căreia să-i placă filmele de comedie cu Charlie Chaplin sau cele cu hohote de râs pe

fundal. Prefer comediile romantice sau unul dintre acele filme psihologice incredibil de lente, cu personaje complexe, produse de Miramax. Așa încât, este oarecum ciudat că am ales un fragment din comedia *Cuscii* - varianta din 1979, cea cu Peter Falk și Alan Arkin -, ca metaforă pentru următorul mecanism de protecție împotriva vulnerabilității. Dar adevărul este că, de fiecare dată când văd acest film, râd până mă dor maxilarele. Doar cât mă gândesc la el, și încep să râd.

În ajunul căsătoriei copiilor lor, dentistul Sheldon Kompett (jucat de Alan Arkin) îl întâlnește pe Vince Ricardo (jucat de Peter Falk). Sheldon este tatăl miresei, iar Vince - al mirelui. Socrul mic (Arkin) e un dentist puritan, anxios și foarte strict. Socrul mare (Falk) este un agent CIA, care se pare că nu mai ascultă ordinele și căruia împușcăturile și ciocnirile de mașini i se par lucrurile cele mai firești din lume. Bănuiești deja că simpaticul agent CIA îl târăște pe bietul dentist într-o serie de aventuri dintre cele mai ciudate.

Filmul e plin de poante răsuflăte, dar Peter Falk joacă excelent rolul de agent extravagant, iar personajul lui Alan Arkin - puritanul crispat, dar onest - e și el foarte credibil. Scena mea preferată e atunci când Falk îi spune lui Arkin, împietrit de frică, să fugă în zigzag, pentru a evita o rafală de gloanțe. Sunt total expuși pe pista aeroportului, în timp ce o mulțime de lunetiști trag în ei, și tot ce are el mai bun de spus este: „Fugi în zigzag, Shell în zigzag”. La un moment dat, dentistul reușește să găsească, miraculos, o ascunzătoare, dar își amintește că nu fugise în zigzag, așa că se întoarce înapoi, în bătaia gloanțelor, ca să poată face „serpentine” până la adăpost. Îmi place atât de mult această scenă, c-am postat-o pe și/e-ul meu. O găsești în josul paginii <http://www.brenebrown.com/videos>.

184

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Nu știi de ce râd atât de tare, de fiecare dată. Poate din cauza imaginii lui Peter Falk, cu ochii căscați, alergând înainte și înapoi și strigând: „În zigzag! 11 Sau poate

fiindcă țin minte că l-am văzut cu tatăl și fratele meu și ne zvârcoleam cu toții pe jos, ținându-ne cu mâinile de burtă, de-atâta râs.

Chiar și în ziua de astăzi, atunci când atmosfera devine tensionată într-o discuție familială, e suficient să spună cineva: „Aleargă în zigzag! 1, și toată lumea izbucnește în râs.

Alergatul în zigzag e o metaforă perfectă pentru felul în care consumăm o energie uriașă, pentru a evita vulnerabilitatea, când ne-ar veni mult mai ușor s-o înfruntăm direct. Această imagine mai sugerează cât de inutil este să încerci să alergi în zigzag, în fața unui lucru atât de vast și de intens precum vulnerabilitatea.

Alergatul în zigzag mai înseamnă și să încerci să controlezi o situație, să te retragi din ea, pretinzând că nu există sau că nu-ți pasă. Recurgem la această strategie, când vrem să evităm un conflict, ceva neplăcut, o posibilă confruntare, situații în care există posibilitatea să suportăm rușine sau dezamăgire, ori când vrem să evităm critica (din partea cuiva sau chiar din partea noastră înșine).

Alergatul în zigzag te poate conduce la un comportament de a te ascunde de ceilalți, ca și la simulare, evitare, raționalizare, învinovățire și minciună.

Am tendința să alerg în zigzag, atunci când mă simt vulnerabilă. Dacă trebuie să dau un telefon cuiva cu care știu că voi avea o conversație dificilă, încerc să-mi imaginez mai multe variante de discuție, mă conving c-aș face bine să mai aștept, scriu câte un *e-mail*, spunându-mi că mă descurc mai bine în scris, și mă gândesc să fac o mulțime de alte lucruri. Și continui acest zigzag mental, până ajung epuizată emoțional.

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

185

Îndrăznește cu orice preț înseamnă: trăiește aici și acum, fii atent la ce e în jurul tău și mergi mai departe

Când mă surprind pe mine însămi încercând să evit în acest fel vulnerabilitatea, mă ajută să-mi amintesc de

Peter Falk strigând: „Fugi în zigzag, Shell” Asta mă face să râd, lucru care mă forțează să trag aer adânc în piept. Respirația profundă și umorul sunt două modalități excelente, prin care poți să vezi ce este adevărat și ce nu în asemenea comportamente, pentru ca după aceea să-ți asumi vulnerabilitatea.

Alergatul în zigzag te epuizează, iar să fugi înainte și înapoi, ca să eviți anumite lucruri, nu e deloc un bun mod de a trăi. În timp ce căutam exemple de situații în care ar fi util să „fugi în zigzag”, mi-a venit în minte sfatul pe care l-am primit, cândva, de la un bătrân care trăia într-o zonă mlăștinoasă din Louisiana. Părinții ne luaseră la pescuit, pe mine și fratele meu, în canalele care străbat unul dintre ținuturile mlăștinoase deținute de compania din New Orleans, la care lucra tatăl meu. Cel care ne-a lăsat să intrăm pe terenul respectiv ne-a spus: „Dacă vezi că vine un aligator la tine, ia-o la fugă în zigzag – sunt rapizi, dar nu se descurcă la schimbat direcția”.

Ei bine, la un moment dat, un aligator chiar a sărit din apă și a mușcat vârful undiței mamei mele, dar nu ne-a fugărit pe niciunul. Oricum, chestia cu alergatul în zigzag nu e deloc adevărată. Potrivit experților de la grădina zoologică din San Diego, oamenii întrec ușor aligatorii la viteză, și în zigzag, și în linie dreaptă. Aceștia nu pot să alerge foarte repede, și mai important este că nu pot să alerge pe distanțe mari. Strategia lor este atacul prin surprindere, nu-și fugăresc prada. Iar din acest punct de vedere, seamănă mai mult cu spiridușii care trăiesc în mlaștinile rușinii și ne împiedică să fim vulnerabili. Așa încât, nu-i nevoie să alergi în zigzag; trăiește aici și acum, fii atent la ce e în jurul tău și mergi mai departe.

186

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Alte strategii de apărare:

cinismul, critica răuvoitoare, cruzimea și atitudinile „șmechere**

Dacă te hotărăști să cobori în arenă și să *îndrăznești cu orice preț*, te poți aștepta s-o și încasezi. Nu contează

dacă „arena” este o campanie pentru postul de guvernator sau pentru cel de șef al asociației de părinți de la școala copiilor tăi. Sau dacă marea ta îndrăzneală reprezintă un articol pentru revista școlii, o promovare sau vinderea unei oale de ceramică pe *e-bay*. În toate aceste cazuri, vei avea parte, aproape sigur, de reacții cinice sau de critici. Se prea poate să te confrunți chiar și cu demonstrații de răutate și meschinărie. De ce? Pentru că cinismul, criticile cu orice preț, cruzimea și aroganța sunt mai bune decât orice armură – poți să faci chiar și arme din ele, cu care nu numai să ții vulnerabilitatea la distanță de tine, dar să-i și rănești pe cei care sunt vulnerabili și, prin asta, ne fac să ne simțim inconfortabil.

Dacă ești genul de persoană care „n-are nicio treabă cu vulnerabilitatea”, nu există situație în care să te simți mai amenințat și mai incitat să-l ataci și să-l faci de rușine pe celălalt, decât atunci când îl vezi că îndrăznește cu orice preț. Îndrăzneala celuilalt este precum o oglindă în care se reflectă, într-o manieră neplăcută, propriile temeri în legătură cu felul în care ne arătăm celorlalți și în care ne lăsăm văzuți. Asta-i face pe unii să se comporte agresiv. Așadar, când vedem acte de cruzime, foarte probabil vulnerabilitatea este ceea ce stă la baza lor, în ultimă instanță.

Când vorbesc despre critică, nu mă refer la niște reacții constructive, la dezbaterile și neînțelegerile cu privire la valoarea sau importanța unei contribuții. Ci la atacul personal, remarcile umilitoare și afirmațiile nejustificate despre motivațiile și intențiile cuiva.

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

187

Când vorbesc despre cinism, nu mă refer la scepticismul sănătos. Ci la cinismul intrat în reflex, care duce la comentarii stupide, genul: „Ce spui e o tâmpenie”, sau: „Ce idee cretină!” Atitudinile „șmechere” sunt forma de cinism întâlnită cel mai frecvent. „Ce plictisitor și banal. Cui îi pasă de ce crezi tu?” Este ca și cum, pentru mulți oameni, entuziasmul și implicarea au devenit semne de

naivitate. Dacă ești prea încântat de un lucru sau prea atașat de ceea ce faci, ești „banal” pentru ei. Am interzis folosirea acestui cuvânt la noi în casă, alături de *ratat* și *prost*.

În introducerea acestei secțiuni, spuneam că adolescența este linia de start în cursa înarmărilor cu strategii de apărare. În gimnaziu și liceu, cinismul și atitudinile „șmechere” sunt la ele acasă. Toți colegii de clasă ai fiicei mele – care acum este în gimnaziu – poartă hanorace în fiecare zi (chiar și când afară sunt 35 de grade Celsius). Fiind accesorii vestimentare „șmechere”, hanoracele sunt, bineînțeles, mijloace de apărare împotriva vulnerabilității; sunt aproape sigură că, pentru acei copii care le poartă, sunt ca niște mantii care te fac invizibil. Ei dispar, literalmente, când sunt îmbrăcați cu ele. Sunt ca o ascunzătoare. Cu gluga pe cap și mâinile bătute în buzunare, un astfel de adolescent este o imagine a detașării emoționale. E prea „tare”, ca să-i pese de ceva.

Nu doar adolescenții se apără de vulnerabilitate prin atitudini de „șmecheri”, ci și adulții. Avem grijă să nu vadă cineva că râdem prea tare, că suntem prea creduli, că ne pasă prea mult de cineva sau că suntem prea entuziasmați. Nu mai purtăm hanorace atât de des, dar ne folosim titlurile uzuale, educația, originea și poziția socială, ca pretexte care justifică cinismul, criticile răuvoitoare, cruzimea și aroganța: „Pot să-ți vorbesc în felul ăsta sau să mă răstesc la tine, pentru că sunt cine sunt și fac ceea ce fac”. Și poți fi sigur că asemenea justificări sunt formulate dintr-o perspectivă nonconformistă, de respingere

188

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

a indicatorilor tradiționali ai statutului: „Nu dau doi bani pe tine, fiindcă ți-ai trădat principiile și-ți irosești viața într-un birou amărât”, sau: „Sunt o persoană mult mai interesantă și valoroasă, fiindcă am respins capcana educației superioare, a ocupațiilor tradiționale etc.”

Îndrăznește cu orice preț mai înseamnă: să înveți să-ți menții echilibrul ca un acrobat care merge pe sârmă, să

exersezi reziliența la rușine și să discerni ce e adevărat și ce e fals din criticile celorlalți la adresa ta în cursul unui singur an, am intervievat artiști, scriitori, inovatori, lideri din domeniul afacerilor, membri ai clerului și lideri ai unor comunități în legătură cu aceste probleme și cu felul în care au reușit să rămână deschiși în fața unor critici constructive – deși greu de acceptat – și, în același timp, să le ignore pe cele răuvoitoare. În primul rând, voiam să știu în ce fel își păstrasera curajul de a coborî iar și iar în arenă. Mărturisesc: m-a motivat propria mea strădanie de a învăța cum să îndrăznesc, mereu, cu orice preț.

Atunci când nu ne mai pasă de ceea ce cred ceilalți, ne pierdem capacitatea de a stabili legături profunde cu alți oameni. Iar când ceea ce cred ceilalți ajunge să ne definească, ne pierdem capacitatea de a mai fi vulnerabili. Dacă respingem toate criticile, nu mai avem de unde să luăm termenii de comparație, care sunt atât de importanți; iar, dacă ne expunem totalmente criticilor încărcate de ură, spiritul nostru va fi strivit. Este ca și când încerci să-ți menții echilibrul pe sârmă: reziliența la rușine e sârma, iar plasa de siguranță de sub noi este reprezentată de una sau două persoane dragi nouă, care ne pot ajuta să discernem ce este adevărat și ce e fals din criticile și cinismul celorlalți la adresa noastră.

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

Sunt o persoană vizuală, așa că mi-am pus deasupra biroului o fotografie cu un acrobat mergând pe sârmă, ca să-mi amintească mereu faptul că încercarea de a fi deschisă, respectând, în același timp, limitele pe care mi le-am stabilit tot eu merită efortul și riscurile pe care le implică. Ba chiar, am scris următoarele cuvinte sub sârmă: „Valoarea unui om este un drept înăscut”. Expresia reprezintă un *memento* să practic reziliența la rușine și o piatră de încercare pentru credințele mele spirituale. Iar dacă într-o zi sunt într-o dispoziție răutăcioasă, citesc ce am scris pe un bilețel fixat dedesubtul imaginii cu acrobatul: „Cruzimea e meschină, facilă și dovedește lașitate”, încă o piatră de încercare pentru convingerile

mele spirituale.

Participanții la cercetări care au fost critici și cinici în trecut, ca o metodă de a se proteja de vulnerabilitate, mi-au împărtășit câteva lucruri extrem de prețioase despre tranziția lor la *trăitul vieții din plin*. Mulți dintre ei mi-au spus că părinții lor le modelaseră acest comportament și că nu realizaseră cât de mult îi imitau, decât atunci când începuseră să-și cerceteze propria teamă de vulnerabilitate, de implicare și de a încerca lucruri noi. Oamenii aceia nu erau niște egomaniaci, care se bucurau de umilința provocată celorlalți; de fapt, erau mult mai duri cu ei înșiși, decât cu alte persoane. Așa că răutatea lor nu era îndreptată numai în afară, chiar dacă recunoșteau că de multe ori îi criticau pe alții, pentru a-și domoli propriul sentiment de îndoială.

Prima propoziție a discursului citat al lui Theodore Roosevelt spune foarte mult: „Important nu e cel care critică”. Intervievații mei, autodefinindu-se ca „persoane critice”, admiteau că simțiseră de multe ori că nu contau pentru ceilalți, că erau lipsiți de importanță, ba chiar invizibili pentru cei din jur. Critica era o modalitate de a se face auziți. Când i-am rugat să-mi explice cum evoluaseră de la critica distructivă la cea constructivă și de la cinism la efortul de a contribui cu ceva.

1

190

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

mi-au descris un proces care este imaginea în oglindă a rezilienței la rușine: mai întâi, realizaseră ce anume le declanșa reacția critică și cum le afecta ea sentimentul propriei valori; după care discutaseră despre acest lucru cu alte persoane, în care aveau încredere, și le ceruseră ajutorul. Mulți dintre acei bărbați și femei săpaseră adânc în sinea lor, ca să-și înțeleagă nevoia de a fi „tari”. Cum ajunsese această nevoie o valoare importantă pentru ei și cu ce costuri venea pretenția că atâtea lucruri n-aveau nicio importanță pentru ei?

Teama de a fi vulnerabil poate declanșa cruzimea,

critica răuvoitoare și cinismul în fiecare dintre noi. A face eforturi de a-ți asuma de fiecare dată responsabilitatea pentru ceea ce ai spus este una dintre modalitățile prin care putem constata ce este adevărat și ce e fals în intențiile noastre. Îndrăznește cu orice preț și pune-ți numele în dreptul comentariilor pe care le faci *Online*. Dacă nu te simți confortabil, văzându-ți numele în dreptul afirmațiilor pe care le-ai postat, atunci renunță de la bun început să le mai formulezi. Iar, dacă citești ce spun eu acum și administrezi un *site* care permite comentarii, atunci ar trebui să îndrăznești cu orice preț și să-i determini pe utilizatori să-și deschidă conturi pe numele lor reale, să-i convingi pe membrii acelei comunități *online* să-și asume responsabilitatea, pentru a crea un mediu virtual respectabil.

Pe lângă mersul pe sârmă, practicarea rezilienței la rușine și construirea unei plase de siguranță formate dintr-o comunitate de oameni care mă ajută, atunci când sunt atacată sau jignită, am mai pus în aplicare două strategii. Prima e simplă: nu accept și nu acord atenție decât observațiilor critice venite de la persoane care au coborât și ele în arenă. Este mult mai probabil să fiu interesată de ceea ce ai de spus despre munca mea, dacă te expui și tu, ca și mine, riscului de a primi șuturi în fund pentru ideile formulate și dacă încerci să cauți o cale de a rămâne deschis la reacțiile critice ale celor din jurul tău.

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂȚII

191

fără a fi potopit de insulte. Dacă, pe de altă parte, intenția ta nu este să mă ajuti sau să contribui cu ceva, nici nu dai semne c-ai avea și tu „spiridușii” tăi, cu care te lupți, atunci nu sunt deloc interesată de comentariile tale.

A doua strategie este la fel de simplă. Port mereu în portofel o bucățică de hârtie, pe care am scris numele acelor persoane, a căror opinie contează pentru mine. Ca să ajungi pe această listă, trebuie să mă iubești pentru punctele mele tari, precum și pentru problemele cu care mă confrunt. Trebuie să știi că încerc să *trăiesc din plin*,

dar și că înjur prea mult, că le arăt degetul mijlociu șoferilor care mă enervează în trafic, iar pe *iPod*-ul meu găsești și Metalica, și Lawrence Welk. Trebuie să știi și să respecti faptul că nu sunt deloc o „șmecheră”. Țin minte o replică din filmul *Aproape faimos*: „Singura monedă valoroasă din lumea asta falimentară este ceea ce împărți cu altcineva, când ești un fitecine”.

Ca să fii pe lista mea, trebuie să împărțim ceea ce eu numesc „o prietenie cu vergeturi” – am tot întins și tras de legătura noastră, până când a devenit parte din ceea ce suntem în prezent, o a doua piele, iar în plus, au rămas și câteva cicatrice, ca să ne amintească prin ce am trecut. Niciunul nu e mai bun, în raport cu celălalt. Nu cred că e cineva care să aibă mai mult de una sau două relații de felul acesta. E foarte important să nu desconsideri aceste „prietenii cu vergeturi”, ca să câștigi aprobarea unor străini care sunt răutăcioși, meschini sau mult prea „șmecheri”. Cel mai bun citat care să-ți servească drept *memento* sunt cuvintele nemuritoare ale lui Scott Stratten, autorul cărții *Ne-marketing*: „Nu încerca să le câștigi simpatia celor răi și meschini, arătându-le că n-au dreptate; nu-i treaba ta să-i îmblânzești pe ticăloși”.

— Dirijor de *big bând*, prezent în emisiuni de televiziune în SUA din anii 1950 până în anii 1980. (n.trad.)

CAPITOLUL 5

Atenție la interval!

Cum să cultivi schimbarea și să reduci sentimentul de înstrăinare creat de detașarea emoțională

„A FI ATENȚI LA INTERVAL” presupune să avem în vedere mereu distanța dintre locul în care suntem și cel în care vrem să ajungem. Mai important este că trebuie să punem în aplicare valorile pe care le considerăm importante în cultura noastră. Pentru a depăși acest interval, e nevoie să ne asumăm vulnerabilitatea și să cultivăm rezidența la rușine, pentru că vom ajunge în situații în care va trebui să ne descurcăm ca lideri, părinți

și educatori în moduri noi și inconfortabile. Nu trebuie să fim perfecți, ci doar implicați și dedicați scopului de a face acțiunile noastre conforme valorilor pe care le susținem.

Formula „Atenție la interval!” a fost folosită pentru prima dată în metroul londonez, în 1969, pentru a-i avertiza pe pasageri să fie atenți când pășeau peste intervalul dintre ușa trenului și peron. De atunci, a devenit denumirea unei trupe muzicale și titlul unui film, și a fost imprimată pe aproape orice, de la tricouri până la preșuri. Avem și noi acasă o carte poștală mică, înrămată, care ne amintește să nu uităm de intervalul dintre locul unde ne aflăm și cel unde vrem să ajungem. Voi explica în continuare acest lucru.

ATENȚIE LA INTERVAL!

193

Strategie și cultură în domeniul teoriilor despre lumea afacerilor, există o dispută încă deschisă, în legătură cu relația dintre strategie și cultură și importanța relativă a fiecăreia. Pentru a defini termenii – prin *strategie*, înțeleg „plan de acțiune” sau un răspuns detaliat la întrebarea: „Ce anume vrem să obținem și cum vrem să ajungem acolo?” Cu toții concepem planuri de acțiune – familii, grupuri religioase, echipe de proiectanți, educatori. Cu toții ne gândim la scopurile pe care vrem să le atingem și la pașii pe care trebuie să-i facem, dacă dorim să avem succes.

Cultura, pe de altă parte, are legătură mai curând cu ceea ce *suntem*, decât cu ceea ce vrem să *obținem*. Dintr-o mulțime de definiții complexe ale culturii, inclusiv cele care mi-au dat mari bătăi de cap în anii de facultate, la cursurile de sociologie, cel mai mult îmi place una care este și cea mai simplă. Terrence Deal și Allan Kennedy, pionieri în domeniul teoriilor despre cultura organizațională, afirmă: „Cultura e modul în care facem lucrurile pe-aici”. Îmi place această definiție, fiindcă pare să fie adevărată în legătură cu toate culturile – de la cultura mai vastă a nemulțumirii, despre care am scris în primul capitol, până la cultura specifică unei anumite

organizații ori cea care definește familia mea.

Fiecare conversație pe care o am cu liderii unor organizații se transformă într-un fel de dezbatere în legătură cu ce este mai important, strategia sau cultura. Una dintre tabere e de acord cu faimosul citat adeseori atribuit lui Peter Drucker, o autoritate în domeniu: „Cultura mănâncă strategia pe pâine”. Alții consideră că punerea problemei sub formă de dispută creează o falsă dihotomie și că avem nevoie de amândouă. Interesant este că încă n-am găsit un argument serios al ideii că strategia ar fi mai importantă decât cultura. Cred că toată lumea este de acord, *în teorie*, că „ceea ce suntem” este cel puțin la fel de important ca „lucrul pe care vrem să-l obținem”.

194

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

În timp ce unii se plâng că dezbaterea e veche și nu cu mult mai fertilă decât problema „ce a fost mai întâi, oul sau găina?” eu cred în importanța ei, în cazul organizațiilor. Încă și mai important, cred că examinarea acestor chestiuni poate duce la transformări în familii, școli și comunități.

„Modul cum facem lucrurile pe-aici” - sau cultura - e ceva complex. Din experiența mea, poți afla o mulțime de lucruri despre cultură și valorile unui grup, familii sau organizații, punând următoarele zece întrebări:

1. Care comportamente sunt recompensate? Dar pedepsite?

2. Unde și cum își cheltuiesc oamenii resursele (timp, bani, atenție)?

3. Ce reguli și așteptări sunt urmate, întărite și ignorate?

4. Oamenii se simt suficient siguri pe ei, încât să vorbească despre ceea ce simt și să ceară ajutorul?

5. Care sunt „vacile sacre”? Cine-i va scăpa de ele pe ceilalți, cel mai probabil? Cine va dori să le apere?

6. Care povești sunt mereu repovestite, în cadrul grupului, și ce valori transmit ele?

7. Ce se întâmplă când cineva eșuează, când îi

dezamăgește pe ceilalți sau comite o greșeală?

8. Cum este percepută vulnerabilitatea (nesiguranța, riscul sau expunerea emoțională)?

9. Cât de des întâlnite sunt rușinea și învinuirea și cum iau ele naștere?

10. Care este toleranța grupului față de disconfort? Disconfortul născut din învățarea și încercarea de lucruri noi, din faptul de a da și a primi reacții este o normă în grup, sau, mai degrabă, confortul este o valoare a grupului?

În fiecare dintre secțiunile următoare, voi aborda modul în care aceste lucruri ne influențează viața și ce aspecte mi se par mai semnificative, dar mai întâi vreau să explic ce urmăresc prin aceste întrebări.

ATENȚIE LA INTERVAL!

195

Fiindcă studiez cultura ca întreg, cred că forța acestor întrebări stă în puterea lor de a scoate la lumină zonele cele mai întunecate ale existenței noastre: sentimentul de înstrăinare, detașarea emoțională și lipsa valorii personale. Nu numai că aceste întrebări ne ajută să înțelegem o cultură – ele pun în evidență anumite discrepanțe între „ceea ce spunem” și „ceea ce facem”, sau între valorile pe care le susținem și valorile pe care le punem în practică. Dragul meu prieten Charles Kiley folosește termenul de „valori aspiraționale”, pentru a descrie valorile pe care le afișăm ca angajați, părinți sau șefi. Dacă vrem să identificăm corect problemele cu care ne confruntăm și să creăm strategii prin care să schimbăm în bine o situație, trebuie să comparăm aceste valori aspiraționale cu ceea ce eu numesc „valori practice”, care se văd în felul în care trăim, simțim, gândim și ne comportăm. Facem, oare, cu adevărat, ceea ce spunem? Răspunsul la această întrebare poate fi foarte inconfortabil.

Sentimentul de înstrăinare creat de detașarea emoțională

Iată care e teoria mea: detașarea emoțională stă la

baza celor mai multe probleme pe care le-am întâlnit în familii, școli, comunități și organizații, și ia multe forme, inclusiv cele pe care le-am discutat în capitolul despre strategiile de apărare. Ne detașăm emoțional, ca să ne protejăm de vulnerabilitate, de rușine și când ne simțim pierduți, fără un scop. Ne detașăm emoțional, atunci când vedem că aceia care ne conduc, șefii, profesorii, directorul, preoții, părinții, politicienii noștri, nu se achită de partea lor din contractul social.

Politica este un excelent exemplu deși unul dureros – de domeniu în care se produce o detașare emoțională, care are legătură cu un anumit contract social. Politicienii din ambele părți ale spectrului politic fac legi pe care nu se simt obligați

196

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

să le și respecte sau care nu-i afectează, ori adoptă comportamente care pe un om obișnuit l-ar băga la închisoare, l-ar face să divorțeze sau să fie concediat. Valorile pe care ei le susțin verbal contrastează deseori cu cele care se manifestă în comportamentul lor. Și este umilitor pentru noi să-i vedem cum se învinovățesc și încearcă să se facă de rușine unii pe alții. În felul acesta, ei nu se achită de partea lor din contractul social, iar numărul în scădere al votanților este un indiciu cu privire la detașarea lor emoțională.

Un alt exemplu de domeniu în care se produce o detașare emoțională având legătură cu nerespectarea contractului social este religia. În primul rând, detașarea emoțională ia naștere, atunci când conducătorii nu trăiesc potrivit valorilor pe care le laudă. În al doilea rând, într-o lume nesigură, de multe ori ne dorim cu disperare ceva care să aibă valoare absolută. Este răspunsul uman la teamă.

Când liderii religioși se folosesc de frica și nevoia oamenilor de certitudine și extrag vulnerabilitate din spiritualitate, confundând credința și conformismul religios, în loc să ne învețe cum să ne confruntăm cu

necunoscutul și cum să acceptăm misterul, însăși credința devine formă goală. Credință minus vulnerabilitate egal politică, sau, și mai rău, extremism. Legăturile spirituale și implicarea nu sunt clădite pe conformismul religios, ci sunt o consecință a iubirii, a sentimentului de apartenență și a vulnerabilității.

Se pune următoarea întrebare: culturile care conduc la înstrăinare și detașare emoțională nu sunt create cu bună intenție în familii, școli, comunități și organizații; dar atunci, cum se formează ele? Cum se formează distanța dintre aspirații și fapte?

Distanța își are originea în următorul fapt: nu putem să le dăm celorlalți ceea ce nu avem. Cine ești este infinit mai important decât ceea ce știi sau ceea ce vrei să fii.

ATENȚIE LA INTERVAL!

197

Distanța dintre valorile puse în practică (anume ce gândim, ce simțim și ce facem) și valorile noastre aspiraționale (ce vrem să gândim, să simțim, să facem) este ceea ce eu numesc „înstrăinarea creată de detașarea emoțională”. Este ceea ce se întâmplă când ne rupem de angajații noștri, de clienți, studenți, profesori, de congregația din care facem parte, chiar și de copiii noștri. Putem face pași uriași, pe moment – putem chiar să străbatem dintr-un salt crevasele care se formează în sistemul nostru de valori acasă, la lucru sau la școală, dar, la un moment dat, atunci când în locul lor a apărut o prăpastie, suntem pierduți. Iată de ce culturile dezumanizante dau naștere celui mai înalt nivel de detașare emoțională – ele duc la formarea de crevase în sistemul de valori, pe care oamenii în carne și oase nu pot spera să le străbată cu succes.

Să aruncăm o privire asupra câtorva probleme obișnuite, care apar în cadrul familiilor. Folosesc astfel de exemple, fiindcă toți facem parte din câte o familie. Chiar dacă nu avem copii, am fost crescuți de niște adulți. Fiecare a avut ocazia să constate, la un moment dat din viața sa, existența unei distanțe între valorile puse în

practică și cele aspiraționale, creând înstrăinarea specifică detașării emoționale.

1. Valori aspiraționale: cinstea și integritatea

Valori puse în practică: raționalizarea și atitudinea „fie ce-o fi”.

Mama le spune mereu copiilor cât de importantă sunt cinstea și integritatea, și că nu va accepta ca ei să fure și să mintă la școală. Însă, atunci când descarcă în mașină coșul de cumpărături, ea își dă seama că vreo câteva sucuri n-au fost înregistrate la casă. În loc să se întoarcă în magazin, ea ridică din umeri și zice: „Nu e vina mea.

Și, oricum, cei de la magazin câștigă o mulțime de bani”.

2. Valori aspiraționale: respectul și responsabilitatea

Valori puse în practică: e mai important ce se poate dobândi repede și ușor.

198

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Tata insistă mereu pe importanța respectului și a responsabilității, dar, când Bobby îi strică intenționat jucăria lui Sammy, tata este prea ocupat să vorbească la telefon, ca să discute cu cei doi frați și să le explice cum trebuie să aibă fiecare grijă de jucăriile celuilalt. În loc să-l pună pe Bobby să-și ceară scuze și să-și repare greșeala, el ridică din umeri, gândindu-se că: „Așa-s băieții, n-ai ce le face”, și le spune să meargă fiecare în camera lui.

3. Valori aspiraționale: recunoștința și respectul

Valori puse în practică: batjocura, sentimentul că nu datorezi nimănui recunoștință pentru ce ai, lipsa de respect

Mama și tata spun mereu că nu sunt respectați îndeajuns și că s-au săturat de comportamentul lipsit de respect al copiilor lor. Dar și mama, și tata țipă unul la altul și-și spun în toate felurile. Nimeni din casă nu spune „te rog” sau „mulțumesc” – nici măcar ei, părinții. Mai mult, mama și tata îi jignesc pe copii, dar și ei între ei, și membrii familiei obișnuiesc să se batjocorească unii pe alții, până se lasă cu plânsete. Problema e că părinții se

așteaptă de la copiii lor să aibă idei, emoții și comportamente, pe care ei înșiși nu le-au modelat.

4. *Valoare aspirațională: impunerea unor limite*

Valoare puse în practică: răzvrătirea și atitudinile smecherești sunt importante.

Julie are șaptesprezece ani, iar fratele ei mai mic, Austin, are paisprezece. Părinții le-au interzis lui Julie și Austin cu strictețe să fumeze, să consume alcool și să ia droguri. Din păcate, măsurile lor n-au efect. Amândoi copiii au fost prinși fumând, iar Julie a fost suspendată, de curând, pentru că un profesor de la școală i-a găsit vodcă în sticla de apă. Julie își privește părinții și le strigă: „Sunteți niște ipocriți! Nu vă mai amintiți deloc de petrecerile bune pe care le făceați acasă, când erați la liceu? Nici că mama

ATENȚIE LA INTERVAL!

199

a făcut închisoare? Vi s-a părut amuzant, când ne-ați povestit lucrurile-astea. Ba chiar ne-ați arătat și fotografii”.

Iar acum, să vedem o situație în care valorile aspiraționale sunt aceleași cu valorile puse în practică.

Valori aspiraționale: legături emoționale profunde și sentimente respectate

Valori puse în practică: legături emoționale profunde și sentimente respectate

Mama și tata au încercat să ne insufle, oferindu-ne drept model propriul lor comportament, un respect total față de sentimentele celuilalt. Într-o seară, Hunter se întoarce acasă foarte supărat, de la antrenamentul de baschet. Nu-i vine deloc ușor în clasa a zecea, iar antrenorul de baschet îi face zile fripte. Hunter își aruncă rucsacul pe jos în bucătărie și urcă direct în camera lui, de la etaj. Mama și tata sunt în bucătărie, pregătind cina, și urmăresc tot ce face Hunter. Tata stinge aragazul, iar mama îi spune băiatului mai mic că au de discutat cu Hunter și că-l roagă să-i lase câteva momente singuri cu el. Urcă împreună în camera fiului lor și se așază pe marginea patului lui. „Mama și cu mine știm că ultimele săptămâni

ți-au fost grele la școală”, începe tata. „Nu știm exact cum te simți, dar vrem să știm. Și nouă ne-a fost greu în liceu și vrem să fim alături de tine, indiferent prin ce treci”.

Acesta s-a dovedit un extraordinar exemplu de depășire a 200

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

perfecte pentru copiii noștri. Eu, cel puțin, știu că nu pot. Dar atunci când valorile noastre puse în practică intră mereu în conflict cu așteptările pe care le avem de la ceilalți, detașarea emoțională este inevitabilă. Dacă mama este epuizată după ce a făcut cumpărăturile și merge acasă o singură dată, fără să plătească, s-ar putea să nu conteze prea mult. Însă atunci când atitudinea de tipul „pot să scap nepedepsit și, în fond, nu sunt eu de vină” devine o regulă, ea trebuie să-și modifice propriile așteptări în privința minciunilor copiilor ei.

Dacă pleacă de la magazin tară să plătească, dar pe urmă le spune copiilor: „Ar fi trebuit să mă întorc și să plătesc sucurile. Nu contează a cui a fost greșeala. Mă voi duce înapoi să rezolv situația” – ei bine, efectul ar fi foarte puternic. Lecția pe care ar da-o ar fi: „Vreau să trăiesc după valorile în care cred și este în regulă, în familia noastră, să fii imperfect și să mai și greșești. Trebuie, totuși, să încercăm să le reparăm, atunci când ne stă în putere să facem asta”.

Exemplul celălalt, cu adolescența care bea vodcă, ilustrează o problemă despre care părinții îmi vorbesc mai-tot timpul. „Pe vremea aceea, mă comportam nebunește”, îmi spun ei. „Am făcut lucruri pe care n-aș vrea să le facă și copiii mei. Ce, ar trebui să mint în legătură cu acea perioadă?” Am fost, eu însămi, o adolescentă care „se comporta nebunește”, și așa spune că problema importantă nu este dacă să minți sau nu. Important este *ce* împărtășești din trecutul tău și *cum* anume, în primul rând, nu-i privește pe copiii noștri tot ce am făcut sau facem. Tot așa cum nici pe noi n-ar trebui să ne privească tot ce fac ei, atunci când devin adulți. Așadar, am face bine să ne întrebăm care e motivul pentru care alegem să povestim o

întâmplare din viața noastră. De asemenea, decizia de a povesti ar trebui să fie subordonată unei anumite idei despre ceea ce vrem să-i învățăm pe copiii noștri. În al doilea rând, o discuție sinceră cu copiii despre consumul de droguri și

ATENȚIE LA INTERVAL!

201

alcool și experiențele noastre cu astfel de probleme, ar putea fi de ajutor. Dar atunci când părintele își prezintă comportamentele de anestezierie afectivă și întâmplările de la petreceri ca pe niște mari fapte de arme, și pune într-o lumină foarte pozitivă propria rebeliune din adolescență, atitudinea lui intră în conflict cu valorile pe care vrea să le transmită copiilor săi.

Îți mai amintești de disputa în legătură cu strategia și cultura? Cred că amândouă sunt importante și că avem nevoie de strategii care să ne ajute să îndrăznim cu orice preț, pentru a construi culturi în care oamenii să îndrăznească realmente cu orice preț. Așa cum arată exemplele în care valorile aspiraționale și cele urmate în mod real sunt puse față în față, dacă vrem să restabilim legături profunde și să ne implicăm iarăși, nu trebuie să pierdem din vedere distanța creată de detașarea emoțională.

Încercarea de a depăși această distanță face parte din strategiile celor care îndrăznesc cu orice preț. Trebuie avută în vedere mereu distanța dintre locul în care suntem și cel în care vrem să ajungem. Mai important – trebuie să punem în aplicare valorile pe care le considerăm importante pentru cultura noastră. Pentru a depăși distanța, este necesar să ne asumăm vulnerabilitatea și să cultivăm reziliența la rușine, pentru că vom ajunge în situații în care va trebui să ne descurcăm ca lideri, părinți și educatori, în moduri noi și inconfortabile. Nu trebuie să fim perfecți, doar implicați și dedicați scopului de a face ca acțiunile noastre să corespundă valorilor pe care le susținem. Totodată, trebuie să fim pregătiți: spiridușilor le place să se furișeze în spatele nostru, tocmai când suntem

pe cale să coborâm în arenă, să fim vulnerabili și să ne asumăm niște riscuri.

În următoarele două capitole, voi folosi conceptele pe care le-am introdus aici, pentru a discuta despre ceea ce cred că trebuie să facem, pentru a cultiva implicarea și a transforma.

202

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

În același timp, relațiile familiale, cele dintre profesori și elevi sau dintre șefi și angajați. Voi încerca să răspund acestor trei întrebări în următoarele capitole:

1. Cum afectează cultura lui „niciodată nu-i destul” școlile, organizațiile și familiile noastre?

2. Cum recunoaștem și combatem rușinea la locul de muncă, în școală și acasă?

3. Ce înseamnă să fii atent la distanța creată de detașarea emoțională și să îndrăznești cu orice preț în școli, organizații și familii?

CAPITOLUL 6

Să ne asumăm o schimbare radicală, reumanizând munca și educația

PENTRU A REAPRINDE scânteia creativității, a inovației și învățării, liderii noștri trebuie să reumanizeze munca și educația. Asta presupune înțelegerea modului în care cultura nemulțumirii afectează relația dintre șefi și angajați, după care să învățăm cum să ne asumăm vulnerabilitatea, să recunoaștem și să combatem rușinea. Fără îndoială, conversațiile sincere despre vulnerabilitate și rușine pot conduce la schimbări profunde. Motivul pentru care nu purtăm, de obicei, asemenea conversații în organizațiile noastre este că ele ar lumina până în cele mai întunecate locuri ale culturii organizaționale. Odată ce pot fi puse în cuvinte, ce sunt conștientizate și înțelese, nu mai există cale de întoarcere. Dimpotrivă, dacă sunt ignorate, există consecințe dintre cele mai serioase. Cu toții ne dorim să îndrăznim cu orice preț. Este suficient să vezi lumea, chiar și pentru o clipă, prin prisma acestei posibilități: o asemenea imagine îți va călăuzi apoi viața.

Nimeni nu va putea să ți-o mai ia.

Înainte să încep acest capitol, vreau să precizez ce înțeleg prin „lider”. Am ajuns la convingerea că liderul este oricine crede că este responsabilitatea lui/ei să descopere acei oameni sau

204

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

acele procese care au potențial de dezvoltare. Termenul *lider* nu are nimic de-a face cu poziția, statutul social sau numărul de subordonați. Am scris acest capitol pentru toți cei – părinți, profesori, voluntari și directori de companii – dispuși să îndrăznească cu orice preț și să conducă.

Provocarea de a conduce o organizație într-o cultură a lui „niciodată nu-i de ajuns”.

În 2010, am avut ocazia de a petrece un sfârșit de săptămână prelungit cu cincizeci de directori de companii din Silicon Valley. Printre ceilalți vorbitori de la conferință, s-a numărat Kevin Surace, pe vremea aceea director al companiei Serious Materials și „antreprenorul anului” în 2009, după clasamentul întocmit de revista *Inc.* După cum știam, Kevin urma să țină un discurs despre inovațiile revoluționare, așa încât, în prima conversație pe care am avut-o cu el, înainte ca fiecare dintre noi să discute cu ceilalți membri ai grupului și fără ca el să știe ceva despre cercetarea mea, i-am pus următoarea întrebare: „Care este cel mai important obstacol în calea creativității și a inovației?”

Kevin s-a gândit puțin și mi-a răspuns:

— Nu știu dacă i-a dat cineva vreun nume, dar aș zice că e vorba de teama că, dacă vii cu idei noi, lumea va râde de tine. Dacă te hotărăști să treci printr-o asemenea experiență și-i rezisti, te vei confrunta, pe urmă, cu frica de eșec și cu teama că nu ai dreptate. Oamenii cred, în general, că valorează exact cât ideile lor și li se pare greu de acceptat faptul că ei nu le știu pe toate, ori că ideile lor sunt prea nebunești. Problema este că ideile inovatoare par de multe ori nebunești, iar eșecul și învățarea sunt

parte din schimbările revoluționare. Schimbările graduale sunt importante și ele, dar avem o nevoie disperată de schimbări revoluționare, iar acest lucru cere un alt tip de curaj și de creativitate.

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ

205

Înainte de această conversație, nu le pusesem niciodată întrebări exacte despre procesul de inovație liderilor pe care-i interviewasem, dar ce-mi spunea Kevin se potrivea cu rezultatele cercetării mele asupra muncii și educației.

I-am răspuns, zâmbind:

— E-adevărat, nu-i așa? Cei mai mulți oameni, cele mai multe organizații nu pot suporta nesiguranța și riscul pe care le implică inovația. Învățarea și creativitatea implică, prin natura lor, vulnerabilitate. Niciodată nu avem parte suficient de certitudine. Oamenii vor garanții.

— Da, a răspuns el simplu. Încă o dată, nu sunt sigur că există un nume pentru această problemă, dar ceva similar cu frica îi împiedică pe mulți să vină cu idei noi. Se concentrează pe ceea ce știu deja să facă bine și se feresc să mai încerce altceva.

A urmat o scurtă pauză în conversație, apoi Kevin a continuat:

— Înțeleg că sunteți cercetătoare. Cu ce vă ocupați, mai exact?

— Studiez acel *ceva similar cu frica*, i-am răspuns eu, râzând. Sunt o cercetătoare care studiază rușinea și vulnerabilitatea.

Când m-am întors în camera de hotel, mi-am făcut câteva însemnări despre conversația cu Kevin. În timp ce mă gândeam la „ceva similar cu frica”, mi-am amintit de niște notițe făcute în același carnețel. L-am răsfoit până am dat de însemnările luate în urma unei discuții cu un grup de elevi de gimnaziu despre experiențele de la școală. Le-am cerut să-mi spună ce credeau ei că este mai important în procesul de învățare, iar o fată mi-a dat următorul răspuns, în timp ce restul dădeau din cap

entuziaști și spuneau: „Da, asta este!”, sau: „Exact”.

— Există momente când poți să pui întrebări sau să nu fii de acord cu o anumită idee, dar, când ai un profesor căruia nu-i place așa ceva, sau când colegii râd de tine, e foarte neplăcut. Cred că cei mai mulți dintre noi învață că e mai bine să stai cu capul plecat, să-ți ții gura și să iei note mari.

206

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Recitind acest fragment, în urma discuției cu Kevin, am fost copleșită de emoții. Ca profesoară, am fost foarte mâhnită – nimeni nu poate învăța cu capul plecat și gura închisă. Fiind mamă a unei eleve de gimnaziu și a unui copil de grădiniță, eram furioasă. Pentru cercetătoarea din mine, acela a fost momentul când mi-am dat seama că problemele din sistemul nostru de educație și cele de la locul de muncă sunt adeseori foarte asemănătoare.

Inițial, am conceput aceste probleme ca două teme separate de discuție – una care-i privește pe educatori și alta care-i privește pe liderii de organizații. Dar, când am revăzut datele obținute în cercetări, mi-am dat seama că profesorii și administratorii de școli sunt și lideri. Iar persoanele din conducerea corporațiilor, managerii și supervizorii sunt și profesori. Nicio școală sau corporație nu poate prospera în absența creativității, a inovației și învățării, iar cea mai mare amenințare pentru cele trei o constituie detașarea emoțională.

Pornind de la ceea ce am învățat din cercetările mele și ceea ce am observat în ultimii ani, în care am lucrat cu lideri din școli și companii de toate tipurile și mărimile, cred c-ar trebui să redefinim complet ideea de implicare. *Din acest motiv, prefer să vorbesc despre o implicare revoluționară.* Pentru a reaprinde scânteia creativității, a inovației și a învățării, liderii trebuie să reumanizeze educația și munca.

Asta presupune înțelegerea modului în care cultura nemulțumirii afectează relația dintre șefi și angajați, apoi să învățăm cum să ne asumăm vulnerabilitatea, cum să

recunoaştem şi să combatem ruşinea.

În cartea sa, *Din minţile noastre. Să învăţăm să fim creatori*, Sir Ken Robinson face un apel către lideri, să renunţe la ideea depăşită că organizaţiile trebuie să funcţioneze ca nişte maşini. Nu vom găsi puterea de a face această schimbare, decât dacă

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ

207

Înlocuim metafora *maşinii* cu alta, care să surprindă într-un mod mai adecvat realităţile umane: „Oricât de atractivă este metafora maşinii pentru producţia industrială, organizaţiile omenesti nu sunt mecanisme, oamenii nu sunt roţiţe într-un angrenaj. Oamenii au trăiri şi valori, percepţii, opinii, motivaţii şi biografii – spre deosebire de şuruburi şi de pinioane. O organizaţie nu este făcută din echipamentele şi clădirile în care se lucrează, ci dintr-o mulţime de reţele de oameni”.

Fără îndoială, conversaţiile sincere despre vulnerabilitate şi ruşine pot conduce la schimbări profunde. Motivul pentru care nu purtăm, de obicei, asemenea conversaţii în organizaţiile noastre este că ele ar lumina până în cele mai întunecate locuri ale culturii organizaţionale. Odată ce pot fi puse în cuvinte, ce sunt conştientizate şi înţelese, nu mai există cale de întoarcere. Dimpotrivă, dacă sunt ignorate, există consecinţe dintre cele mai serioase. Cu toţii ne dorim să îndrăznim cu orice preţ. Este suficient să vezi lumea, chiar şi pentru o clipă, prin prisma acestei posibilităţi: o asemenea imagine îţi va călăuzi apoi viaţa. Nimeni nu va putea să ţi-o mai ia.

Identificarea şi combaterea ruşinii

Ruşinea dă naştere fricii. Ne zdrobeşte toleranţa la vulnerabilitate, prin aceasta scăzându-ne drastic implicarea, creativitatea, capacitatea de a inova, productivitatea şi încrederea. Şi, mai rău ca orice, dacă nu ştim de ce avem nevoie, ruşinea ne poate distruge organizaţiile, înainte chiar să vedem vreun semn al problemei. Ruşinea acţionează asupra unei organizaţii la fel ca termita – stă ascunsă în întuneric, dincolo de

pereți, distrugând treptat rezistența construcției, până când, într-o bună zi, se prăbușește câte un întreg etaj. Numai atunci ne dăm seama că e doar o problemă de timp, până când se vor surpa toți pereții.

208

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Tot așa cum o plimbare în jurul casei nu ne va arăta că avem o problemă cu termitele, simplul fapt de a ne plimba prin școli sau birouri nu ne va arăta, necesarmente, că există o problemă a rușinii. Cel puțin, să sperăm că nu este atât de evidentă. Dar, dacă este așa – dacă vedem un manager care ceartă un angajat sau un profesor care face de rușine un elev – problema a devenit acută, deja, și foarte probabil durează de multă vreme. Totuși, în majoritatea cazurilor, trebuie să știm ce să căutăm, atunci când încercăm să evaluăm dacă o organizație este afectată de problema rușinii.

Semne că rușinea a afectat cultura unei organizații învinovățiri, bârfe, favoritisme, insulte și hărțuiri sunt, toate, indicii comportamentale care arată că problema rușinii a penetrat cultura unei organizații. Un semn și mai evident este atunci când rușinea devine una dintre metodele fățișe de conducere. Se întâmplă ca persoanele având rol de conducere să-și intimideze angajații, să-și critice subordonații în fața colegilor, să facă muștrări în public ori să stabilească sisteme de recompense, care conduc în mod intenționat la deprecierea, rușinarea sau umilirea unor angajați?

N-am fost niciodată în vreo școală sau organizație, din care să lipsească rușinea. Nu pretind că nu există un astfel de loc, doar că mă îndoiesc să existe. De fiecare dată, după ce explic felul în care funcționează rușinea, câte unul sau doi profesori mă abordează, ca să-mi spună că ei folosesc rușinea zilnic. Majoritatea mă întreabă cum poate fi schimbată această practică, dar câțiva îmi spun, cu mândrie, că funcționează. În cea mai bună situație, problema rușinii e de mică amploare sau e ținută sub control și nu a devenit o normă culturală. Unul dintre

lucrurile care mă fac să cred că există o problemă a rușinii în școli e faptul că 85% dintre bărbații și femeile pe care
SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ
209

le-am intervievat pentru cercetarea despre rușine și-au amintit incidente de la școală, de pe vremea când erau copii, care le produsese o rușine atât de mare, încât le schimbaseră modul de a se raporta la ei înșiși ca persoane care învățau, încă și mai impresionant este că aproape jumătate din aceste amintiri sunt ceea ce eu numesc „cicatrice ale creativității”. Participanții la cercetări mi-au menționat incidente specifice, în care li se spusese ori li se arătase că nu erau buni scriitori, artiști, muzicieni, dansatori sau altceva care presupune creativitatea. Încă mai văd asemenea lucruri întâmplându-se în școli. Artă este evaluată după niște standarde înguste, și până și copiilor de grădiniță li se spune că au sau nu au „talent” la ceva anume. Asta ne poate ajuta să explicăm de ce spiridușii rușinii sunt atât de convingători, atunci când vine vorba de creativitate și inovație.

Corporațiile se confruntă și ele cu probleme asemănătoare, așa cum spuneam. Institutul pentru Studierea Intimidării la Locul de Muncă (*The Workplace Bullying Institute*) definește comportamentul de intimidare ca „tratament necorespunzător repetat, care poate lua formele: sabotaj din partea celorlalți, care împiedică îndeplinirea unei sarcini, abuz verbal, amenințare, intimidare și umilire”. Un sondaj din 2010, efectuat de Zogby International pentru WBI, a raportat că în jur de 54 de milioane de angajați americani (37% din forța de muncă a SUA) fuseseră intimidați la serviciu. Mai mult, un alt raport al WBI arăta că, în 52, 5% din cazuri, angajatorii nu făcuseră nimic, pentru a limita comportamentul intimidant.

Când vedem că rușinea este folosită ca metodă de conducere (intimidare, critici aduse în fața colegilor, muștrări în public, organizarea unui sistem de recompense care conduc în mod intenționat la deprecierea angajaților), trebuie să luăm măsuri directe, pentru că asta înseamnă că

ne confruntăm cu o boală foarte contagioasă. Și trebuie să ne reamintim că asta nu s-a

210

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Întâmplat, pur și simplu, peste noapte. Dacă oamenii se confruntă constant cu sentimentul de rușine la locul de muncă, e foarte sigur că-l vor transmite clienților, elevilor, familiilor.

Așadar, atunci când întâlnim acest fenomen și-l putem identifica la nivelul unei organizații, al unei echipe de lucru sau la o persoană anume, trebuie luate măsuri imediat, *fără rușine*. Învățăm ce e rușinea în familiile din care provenim, și mulți oameni ajung să creadă că este o metodă eficientă de a conduce alte persoane, de a ține sub control o clasă și de a crește copiii. Iată de ce nu folosește la mai-nimic să faci de rușine pe cineva care se folosește de rușine. Dar a nu face nimic este la fel de periculos, nu numai pentru persoanele care sunt ținte ale rușinii, ci pentru întreaga organizație.

În urmă cu câțiva ani, după o conferință, un bărbat m-a abordat și mi-a spus: „Vă rog să mă intervievați și pe mine! Vă rog! Sunt consultant financiar și n-o să vă vină să credeți tot ce se întâmplă la mine la serviciu”. Când m-am întâlnit cu el, ca să-l intervievez, mi-a spus că, la locul său de muncă, fiecare angajat își alegea un birou nou în fiecare trimestru, în funcție de rezultatele pe care le avusese. Cei care aveau cele mai bune rezultate alegeau primii.

Don a dat din cap și mi-a spus, cu o voce spartă: „În ultimele șase luni, am avut cele mai bune rezultate, așa că ai crede că situația asta îmi convine. Dar nu-i așa. Îmi displace profund. Este un mediu de lucru groaznic”. Apoi mi-a spus că, după ce fuseseră stabilite situațiile pe trimestrul anterior, șeful venise la el în birou, închisese ușa și-i spusese că trebuia să se mute.

„Inițial, am crezut că rezultatele mele erau mai slabe. Apoi, mi-a spus că, pentru el, nu conta dacă aveam cele mai bune rezultate sau dacă-mi plăcea prea mult biroul în care stăteam; ideea era să-i terorizeze pe ceilalți angajați.

Mi-a spus: «S-o încasezi în public, îți întărește caracterul. Te motivează.»”.

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ

211

Printre altele, Don mi-a mai spus că începuse deja să-și caute de lucru în altă parte: „Sunt bun în meseria mea și, în plus, chiar îmi place, dar, când m-am angajat aici, n-am știut că trebuia să-mi terorizez colegii. Nu știam de ce mă simțeam ca naiba înainte, dar mi-am dat seama, după ce v-am ascultat prelegerea. E vorba de rușine. E mai rău ca în liceu. O să-mi găsesc un loc de muncă mai bun și, în plus, o să plec din firmă cu tot cu clienți”.

În cartea *Credeam că era vina mea*, relatam întâmplarea care urmează despre Sylvia, organizatoare de evenimente, de treizeci-și-ceva de ani, care mi-a spus, îndată după ce am început interviul: „Aș vrea să-mi fi luat acest interviu acum șase luni. Eram altă persoană. Eram, pur și simplu, copleșită de rușine”. Când i-am cerut detalii, mi-a explicat că auzise despre cercetarea mea de la un prieten și se oferise să fie intervievată, fiindcă simțea că viața îi fusese schimbată de rușine. Recent, avusese o adevărată revelație, când descoperise că figura pe o „listă a perdanților” de la serviciu.

După doi ani, în care angajatorul îi apreciasse munca drept „excelentă, rezultate clasa întâi”, se pare că făcuse prima ei mare greșală. Acea greșală dusese la pierderea unui client important al agenției. Reacția șefului ei fusese s-o pună pe lista „perdanților”: „Într-un singur minut, am trecut din categoria câștigătorilor în capul listei perdanților”, mi-a spus ea. Probabil c-am tresărit, când Sylvia mi-a vorbit despre „lista perdanților”, fiindcă, fără să fac vreo remarcă, ea a continuat: „Știu, e groaznic. Șeful meu și-a pus, la intrarea în birou, două table, din cele pe care scrii cu creta. Pe una trece învingătorii, pe cealaltă – perdanții”. Săptămâni întregi, mi-a spus, nu mai fusese bună de nimic. Își pierduse încrederea în ea însăși. Începuse să lipsească de la serviciu. Rușinea, anxietatea și frica puseseră stăpânire pe ea. După o perioadă grea, de

trei săptămâni, își dăduse demisia și se dusesese să lucreze în altă parte.

212

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Indiferent despre ce tip de organizație vorbim, rușinea se adună până la un punct, după care indivizii se detașează emoțional, pentru a se autoproteja. Când suntem detașați emoțional, devenim retrași, nu mai contribuim la performanțele organizației și nu ne mai pasă de rezultate. *O mică parte dintre cei afectați de detașarea emoțională își raționalizează comportamentele imorale, precum minciuna, furtul și înșelatul. În cazurile lui Don și Sylvia, detașarea emoțională îi făcuse să demisioneze și să se angajeze la firme concurente.*

Atunci când evaluăm organizația din care facem parte, căutând semne ale rușinii, este important să fim, de asemenea, atenți la existența unor amenințări exterioare, forțe din afara organizației care influențează modul în care se raportează liderii și angajații lor la propria muncă. Ca profesoară, ca soră a doi profesori din sistemul public de învățământ și cumnată a unui director adjunct de liceu, nu trebuie să caut prea mult, ca să găsesc exemple ale unei astfel de situații.

În urmă cu câțiva ani, sora mea, Ashley, m-a sunat, plângând la telefon. Când am întrebat-o ce se întâmplase, mi-a spus că ziarul *Houston Chronicle* publicase numele tuturor profesorilor din districtul Houston, alături de bonusurile pe care le primiseră, în funcție de rezultatele elevilor la testele-standard. Nu citisem încă ziarul din acea zi și i-am spus, foarte mirată: „Ashley, dar tu predai la grădiniță. Elevii tăi nu dau asemenea teste-standard. E și numele tău trecut pe listă?”

Ashley mi-a explicat că numele ei era trecut acolo și că ziarul scria că ea primise cel mai mic bonus disponibil. Ceea ce nu scria în ziar era că bonusul primit de ea era cel mai mare dintre cele pe care le puteau primi educatorii. Să ne imaginăm ce s-ar întâmpla cu oricare altă categorie profesională, dacă un ziar ar da publicității salariile sau

bonusurile angajaților și, în plus, le-ar prezenta incorect.

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ

213

„Sunt coplesită de rușine”, mi-a spus Ashley, încă plângând. „Tot ce mi-am dorit vreodată a fost să fiu profesoară. Muncesc pe brânci. Am împrumutat bani de la toți cei din familie, ca să le cumpăr rechizite unor copii care nu și le pot permite. Stau după ore cu părinții, ca să le explic cum să-și ajute copiii. Nu pricep. Sunt sute de profesori ca mine, dar nu citește nimeni despre ei în ziare. Nu e vorba doar de mine. Unii dintre cei mai buni profesori pe care-i cunosc se oferă să-i ajute pe copiii cu situație dificilă, fără să se gândească o clipă dacă vor primi bonusuri sau calitative mai mari pentru asta. Se ocupă de ei, pentru că-și iubesc munca și au încredere în copii”.

Din păcate, această abordare de tip „litera stacojie” * a evaluării profesorilor nu se practică numai în Texas – a devenit o practică obișnuită peste tot, în Statele Unite. Vestea bună e că unii au hotărât să îndrăznească cu orice preț și să ia poziție. Ca răspuns la decizia Curții de Apel a statului New York, care a statuat că este legal ca performanțele individuale ale profesorilor să fie făcute publice, Bill Gates scria, într-un articol din *New York Times*: „În prezent, dezvoltarea unei modalități sistematice de a-i ajuta pe profesori să-și îmbunătățească performanțele este cea mai importantă idee în educație. Un exercițiu de umilire publică nu e, cu siguranță, un astfel de mijloc. Ar fi mai bine să căutăm un sistem de evaluare a personalului, care să-i ajute cu adevărat pe profesori să progreseze”.

După ce am postat pe Facebook acest articol al lui Bill Gates, am primit multe comentarii de la profesori. Am fost impresionată de răspunsul unui profesor în vârstă: „După mine, nu poți să-ți faci bine meseria de profesor, decât dacă o faci cu dragoste. Accentul nu se pune pe transferul de informație.

— Trimitere la romanul *Litera stacojie* (1850), de Nathaniel Hawthorne. O tânără, pe nume Hester Prynne,

este condamnată să poarte un A de culoare stacojie cusut pe rochie, ca stigmat în comunitate pentru actul de adulter pe care l-a comis, în urma căruia s-a născut o fetiță (n.trad.)

214

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

ci, mai degrabă, pe crearea unei atmosfere de mister, imaginație și descoperire. Când sunt foarte afectat de o suferință peste care nu pot să trec, de o temere, de un sentiment de rușine greu de controlat, ce fac eu nu mai este predare, ci transfer de informație, iar asta e prea puțin important”.

Profesorii nu sunt singurii, însă, care se confruntă cu problema rușinii dintr-o cauză exterioară organizației lor (de obicei *mass-media*). De multe ori, sunt solicitată să mă pronunț în legătură cu această chestiune, atunci când discut cu oameni din categorii profesionale care au parte de o imagine publică negativă – avocați, dentiști, angajați din finanțe, printre alții. S-ar putea ca unii cititori să-și dea ochii peste cap și să spună: „Ei, hai, că oamenii ăștia *chiar* sunt insuportabili!” Pot spune, însă, din propria experiență, că nu e deloc plăcut să te urască lumea numai pentru că ai o anumită ocupație, care înseamnă ceva pentru tine; această atitudine poate influența negativ mulți oameni și multe culturi.

Cea mai bună măsură care poate fi adoptată de conducători, atunci când se petrec asemenea abuzuri în *mass-media*, este să ia poziție, să insiste ca datele să fie oferite în mod corect și responsabil și să confrunte astfel de relatări cu persoanele afectate. E o greșală să se creadă că angajații nu au de suferit de pe urma unor lucruri de felul acesta. În rest, ceea ce poate face fiecare în parte e să nu creadă și să nu perpetueze stereotipurile referitoare la profesii care prin natura lor presupun un nivel ridicat de stres.

Relația dintre învinuire și rușine

Din punctul meu de vedere, cel mai bine se înțelege relația dintre învinuire și rușine în felul următor: când

învinuirea se află la volan, rușinea stă pe locul din dreapta. În organizații, în școli și familii, învinovățirea și arătarea cu degetul a cuiva

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ

215

sunt, adeseori, simptome ale rușinii. June Tangney și Ronda Dearing, cercetătoare care studiază rușinea, arată că, în relațiile definite prin rușine, oamenii „cântăresc foarte atent vina și pe cine urmează să fie învinovățit”. Autoarele mai scriu că: „Atunci când se confruntă cu un rezultat negativ, indiferent dacă sunt sau nu consecințe serioase, cineva sau ceva trebuie să poarte răspunderea (și vina). Expresia «să ștergi cu buretele» nu este folosită aproape niciodată, în aceste relații”. În același context, ele adaugă: „La urma urmei, dacă trebuie să fie găsit un vinovat și nu eu sunt acela, atunci trebuie să fii tu! Iar învinovățirea naște rușine. Și-apoi răni sufletești, negare, furie, răzbunare”.

Învinovățirea înseamnă, pur și simplu, să te descarci de suferință și de disconfort. Învinovățim pe cineva, când ne simțim inconfortabil și suferim – când suntem vulnerabili, furioși, răniți sufletește, rușinați, întristați. Învinovățirea nu are nimic constructiv, iar de multe ori, presupune să-l faci pe celălalt de rușine sau, pur și simplu, să fii răutăcios. Dacă învinovățirea devine un tipar comportamental în cultura organizației din care faci parte, înseamnă că există o problemă a rușinii, care trebuie soluționată.

Cultura mușamalizării înrudită cu tema învinovățirii este aceea a mușamalizării. Tot așa cum învinovățirea este un indiciu că, într-o anumită organizație, există o problemă a rușinii, culturile mușamalizării depind de rușine, pentru a-i reduce pe angajați la tăcere. Atunci când cultura unei organizații afirmă că e mai important să fie salvată reputația unui sistem și a celor de la conducere, decât protejată demnitatea umană a indivizilor sau a comunităților, putem fi siguri că rușinea afectează întregul sistem, că banul este mai presus de morală și că nu mai

există responsabilitate. Asta-i adevărat pentru toate sistemele, de la

216

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

corporații, organizații nonprofit, universități, guverne, până la biserici, școli, familii și cluburi sportive. E suficient să ne gândim la cele mai mari incidente care au pornit de la cazuri de mușamalizare, pentru a identifica tiparul.

Într-o cultură organizațională în care respectul și demnitatea individuală sunt considerate cele mai înalte valori, rușinea și învinuirea nu pot funcționa ca tehnici manageriale. Liderii nu conduc bazându-se pe frica angajaților. Empatia e un bun de preț, responsabilitatea este regula, nu excepția, iar nevoia umană de apartenență nu e folosită pentru întărirea controlului social și a influenței asupra angajaților. Nu putem să ne propunem să controlăm comportamentul indivizilor; totuși, putem să dezvoltăm culturi organizaționale, în care anumite comportamente nu sunt tolerate, iar oamenii sunt responsabili de protejarea a ce este cel mai important: ființele umane.

Nu vom rezolva problemele complexe cu care ne confruntăm în ziua de azi, fără creativitate, inovație și învățare autentică. Nu putem să ne permitem ca disconfortul pe care ni-l provoacă abordarea temei rușinii să devină o piedică în recunoașterea și combaterea ei în școli și la locul de muncă. Cele mai bune patru strategii pentru construirea unor organizații reziliente la rușine sunt:

1. Liderii trebuie să îndrăznească cu orice preț și să faciliteze discuțiile sincere despre rușine, făcând să se dezvolte culturi reziliente la aceasta.

2. Trebuie făcute eforturi pentru a înțelege în ce măsură cultura organizației este afectată de rușine și cum influențează, fără să ne dăm seama, modul în care interacționăm cu colegii de lucru sau cu elevii.

3. A trata problemele cu care te confrunți drept ceva

normal e o strategie dintre cele mai importante, de formare a rezilienței la rușine. Liderii și managerii pot cultiva implicarea angajaților lor, ajutându-i să înțeleagă la ce se pot aștepta.

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ

217

Care sunt problemele cele mai des întâlnite? Cum le-au abordat ceilalți? Care au fost trăirile tale, în acele situații?

4. Toți angajații trebuie să-și exerseze abilitatea de a face diferența între rușine și vină, și să învețe cum să ofere și să primească reacții din partea celorlalți, într-un mod care încurajează dezvoltarea personală și implicarea.

Cum să depășești, apelând la *feedback*, distanța creată de detașarea emoțională

O cultură în care oamenii *îndrăznesc cu orice preț* este una a reacțiilor oneste și constructive din partea unor oameni care sunt implicați în ceea ce fac. Acest lucru e la fel de adevărat pentru organizații, școli și familii. Știam deja că familiile se confruntă cu problema lipsei de *feedback*; totuși, am constatat uimită, în interviurile pe care le-am luat, că este o chestiune de primă importanță și în cadrul relațiilor de muncă.

Organizațiile din ziua de azi sunt atât de obsedate de măsurarea precisă a performanței, încât a oferi, a primi și a solicita *feedback* a devenit – ce ironie! – ceva surprinzător de rar. Este rar chiar și în școli, deși învățarea depinde într-o măsură mult mai mare *de feedback*, decât de notele mâzgălite grăbit pe lucrările de control, sau cele generate de calculator, în testele-standard.

Problema este cât se poate de simplă: fără *feedback*, nu poate exista o schimbare radicală. Când nu vorbim cu cei pe care-i conducem despre abilitățile și oportunitățile lor de a se dezvolta, aceștia încep să se îndoiască de valoarea muncii lor și de implicarea noastră. Apoi, apare detașarea emoțională.

Am întrebat mai mulți oameni care este explicația pentru o asemenea lipsă *de feedback* în organizațiile lor

sau în școli, în răspunsuri, aceștia au folosit cuvinte diferite, dar am putut să identific două probleme importante:

218

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

1. Oamenii evită conversațiile dificile.

2. Nu știm să dăm și să primim reacțiile celorlalți, într-un mod care să conducă la o evoluție pe plan personal sau la progresul unei activități.

Vestea bună e că aceste probleme pot fi rezolvate cu ușurință. Dacă o organizație face din crearea unei culturi favorabile *feedbackului* o prioritate și o practică obișnuită, mai degrabă decât o valoare aspirațională, atunci este posibil. Oamenii au o mare nevoie *defeedback* - cu toții vrem să ne dezvoltăm, însă avem nevoie să învățăm cum să reacționăm într-un mod care să ducă la dezvoltare și implicare.

Din capul locului, pot spune că *feedbackul* înflorește în acele culturi, în care lumea nu evită să poarte conversații dificile, ci tratează disconfortul legat de asemenea discuții drept *ceva normal*. Dacă liderii apreciază cu adevărat capacitatea de învățare, de gândire critică și de schimbare, atunci disconfortul asociat situațiilor de acest fel trebuie considerat *ceva normal*: „Credem că dezvoltarea personală și învățarea provoacă un anumit disconfort - așa se întâmplă în organizația noastră, vei simți și tu asta. Important e să știi că acest lucru e normal și că ne așteptăm la așa ceva. Poți conta pe noi - îți cerem doar să rămâi deschis și să accepți provocarea”. Ceea ce spun aici este valabil la orice nivel și în toate organizațiile, școlile, comunitățile religioase și chiar în familii. Acceptarea disconfortului este *ceva normal* în organizațiile favorabile *unui mod de a trăi din plin*, pe care le-am cercetat, și e un lucru pe care l-am trăit pe pielea mea în sala de clasă și în familie.

Am învățat să predau asimilând cu aviditate cărți de pedagogie, care pun accentul pe implicare și spirit critic - așa cum sunt cele ale unor autori precum *beli hooks** și

Paulo Freire.

— Pseudonim literar al autoarei feministe și activistei sociale Gloria Jean Watkins (n. 1952), după numele buniciei ei, Bell Blair Hooks. (n.trad.)

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ

219

Inițial, eram îngrozită de ideea că, dacă educația are menirea să transforme oamenii, procesul trebuie să fie inconfortabil și impredictibil. Acum, după cincisprezece ani de predat la Universitatea din Houston, le spun studenților mei: „Dacă ora vi se pare confortabilă, înseamnă că nu predau cum trebuie, iar voi nu învățați. Veți trăi stări de disconfort, dar asta e ceva normal, face parte din procesul de învățare”.

Asemenea explicații – că este normal să simți disconfort, că urmează să treci prin această stare, motivele pentru care se întâmplă și de ce e important acest lucru – reduc anxietatea, frica și rușinea. Stările de disconfort corespund unor așteptări considerate normale. De fapt, pe parcursul semestrelor, am studenți care mă abordează după curs și-mi spun: „Încă n-am simțit disconfortul despre care ne-ați vorbit. Încep să mă-ngrijorez”. Asemenea replici conduc la conversații foarte importante pentru mine și-mi oferă un *feedback* util despre implicarea studenților și calitatea actului meu de predare. Marea provocare, pentru lideri, este să ne convingă de faptul că avem nevoie să cultivăm curajul de a simți acest disconfort și să-i învețe pe cei din jurul nostru cum să accepte disconfortul ca pe un element necesar dezvoltării.

Pentru cel mai bun model cu privire la cum se oferă *feedback*, în așa fel, încât să-i facă pe oameni să evolueze și activitățile să progreseze, mă voi întoarce la rădăcini, la ce am învățat ca asistent social. Experiența îmi spune că esența unui *feedback* valoros este să abordezi problemă din perspectiva „punctelor tari” pe care le are individul. După cum spune profesorul de asistență socială Dennis Saleebey, atunci când evaluăm performanța din perspectiva „punctelor tari” ale unei persoane, avem

oazia s-o înțelegem în lumina abilităților, a talentelor, a competențelor, a posibilităților, a perspectivelor, a valorilor și a speranțelor noastre. Asumarea acestei perspective nu ne conduce la subestimarea problemelor cu care ne confruntăm.

220

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

ci ne ajută să luăm în considerare calitățile pozitive, pe care le avem, ca resurse potențiale în soluționarea lor. Dr. Saleebey susține că: „A nu ține cont de faptul că ai un anumit potențial este la fel de greșit cum este a ignora faptul că ai o problemă”.

O metodă eficientă de a înțelege punctele noastre tari este să examinăm relația dintre abilități și limite. Dacă luăm în considerare ceea ce facem cel mai bine, pe de-o parte, și ceea ce vrem cel mai mult să schimbăm la noi înșine, pe de altă parte, adeseori descoperim că cele două sunt, de fapt, variații ale unuia și aceluiași comportament de bază. Cei mai mulți dintre noi, analizându-și majoritatea „defectelor” sau „limitărilor”, își descoperă propriile calități, ascunse după acelea.

De exemplu, îmi pot reproșa că sunt prea obsedată de control și planificare sau, dimpotrivă, pot aprecia că sunt o persoană de încredere, responsabilă și exigentă. Nevoia mea de control nu dispare, dar, dacă o privesc din perspectiva punctelor tari, am încrederea necesară, pentru a mă auto-evalua și a stabili ce comportamente ale mele aş vrea să schimb.

Perspectiva punctelor tari – vreau să subliniez acest lucru – nu înseamnă să încerci „să vezi partea plină a paharului”, atunci când te confrunți cu o problemă, și s-o consideri gata rezolvată. Dar, prin faptul că ne permite să identificăm care sunt punctele noastre tari, ea ne sugerează noi moduri în care le putem folosi, ca să abordăm dificultățile înrudite. Un mod în care le predau această perspectivă studenților mei este să le cer să ofere și să solicite *feedback* în legătură cu prezentările lor la curs. Atunci când un student susține o prezentare, el și

primește *feedback* de la fiecare dintre colegi. Studenții din sală trebuie să identifice trei calități evidente și o oportunitate de progres. Elementul-cheie, în acest exercițiu, este că studenții trebuie să se folosească de evaluarea lor în privința punctelor tari, ca să sugereze o modalitate prin care cel ce face prezentarea poate realiza un progres. De exemplu:

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ

221

Puncte tari

1. Mi-ai captat interesul chiar de la început, cu povestea ta plină de emoție.

2. Ai venit cu exemple care mi s-au părut relevante pentru viața mea.

3. Ai tras concluzii, subliniind strategii care pot fi implementate și care au legătură cu informațiile prezentate la curs.

Oportunități

Povestea și exemplele pe care le-ai dat m-au făcut să empatizez cu tine și cu ceea ce ai spus, dar câteodată mi-a fost greu să citesc textul din prezentarea în Power Point și să te ascult, în același timp. Nu voiam să pierd nimic din ceea ce spuneai și, totodată, mi-era teamă că nu voi putea urmări *slide*-urile. Data viitoare, poate pui mai puține cuvinte pe *slideuri* – sau poate renunți la ele. Pe mine, m-ai convins și fără *slide-uh*.

Cercetarea m-a condus la o concluzie incontestabilă: vulnerabilitatea este un element-cheie al procesului de *feedback*. Acest lucru este adevărat, indiferent dacă dăm, primim sau solicităm *feedback*. Iar vulnerabilitatea nu dispare, chiar dacă avem experiență în a primi și a oferi *feedback*. Experiența ne oferă, totuși, avantajul de a ști că vom „supraviețui” expunerii afective și nesiguranței, și că merită să ne asumăm acest risc.

Una dintre cele mai mari greșeli pe care le fac oamenii, în asemenea situații, este să-și îmbrace „armura”. Ca să ne protejăm de vulnerabilitatea pe care o implică faptul de a da sau a primi *feedback*, ne pregătim de luptă.

Este ușor să presupui că *feedbackul* îi face să se simtă vulnerabili numai pe cei care-l primesc, dar această presupunere este greșită. Implicarea reală, indiferent dacă vorbim de așteptări sau de comportament, este asociată întotdeauna cu nesiguranța, riscul și expunerea emoțională, pentru toți cei ce sunt parte din procesul *de feedback*.

222

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Iată un exemplu: Susan, directoare la un liceu important, trebuie să discute cu una dintre profesoare despre plângerile făcute de câțiva părinți. Aceștia și-au exprimat îngrijorarea, în legătură cu faptul că respectiva profesoară înjură în timpul orelor și vorbește la telefon, dându-le voie unora dintre elevi să chiulească, să iasă din clasă ori să vorbească și ei la telefon, în situația dată, „să-ți pui armura” poate lua mai multe forme.

Una este aceea în care Susan completează un formular de penalizare și-l lasă pe birou, iar atunci când profesoara intră în încăpere, îi spune, pur și simplu: „S-a formulat o plângere împotriva ta. Iată, am scris un raport pentru toate punctele din regulament care au fost încălcate. Te rog să semnezi aici. Să nu se mai întâmple”. Trei minute, și întâlnirea s-a încheiat. Nu există *feedback*, nici progres, nici vreun proces de învățare, dar cazul a fost rezolvat. Șansele ca profesoara să-și schimbe comportamentul sunt slabe.

Un alt mod în care „ne punem armura” este convingându-ne pe noi înșine că persoana cealaltă merită să-i fie rănite sentimentele sau să fie jignită. La fel ca mulți dintre noi, Susan își acceptă mai ușor furia decât vulnerabilitatea, așa că, erijându-se într-o autoritate morală, își spune: „M-am săturat de toate problemele astea. Dacă profesorii de-aici m-ar respecta, n-ar mai face astfel de lucruri. Chiar m-am săturat! Mi-a creat dificultăți chiar din prima zi, în care am întâlnit-o. Îi arăt eu ce se întâmplă, când își bate joc de materia pe care o predă!” în loc să se folosească de această ocazie pentru a veni cu un

feedback constructiv și pentru a dezvolta o relație colegială, Susan preferă o confruntare. O dată în plus, cazul e rezolvat, dar nu există nici *feedback*, nici progres, nici proces de învățare, și cel mai probabil este că nu se va schimba nimic.

Admit că eu însămi am o înclinație pronunțată către conflict. Sunt certăreță, repede îmi sare țandăra și-mi plac emoțiile tari într-o confruntare. Mi-e mai la îndemână să fiu furioasă

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ

223

decât vulnerabilă, așa că ideea de „a-mi pune armura”, înainte de o experiență vulnerabilă, mi se pare atractivă. Din fericire, cercetările pe care le-am făcut m-au învățat că, atunci când mă erijez în autoritate morală, înseamnă că mi-e teamă. Este o modalitate de a-mi încorda mușchii, pentru a mă proteja, când mi-e teamă că n-am dreptate și cred că voi scoate din sărite pe cineva sau voi fi învinovățită.

Să stăm de aceeași parte a mesei

Printre altele, în pregătirea mea de asistent social, am învățat că totul contează – de la felul cum vorbim cu oamenii, până la detalii precum unde și cum stăm. De exemplu, n-aș vorbi niciodată cu un client peste un birou; m-aș ridica de la birou și m-aș așeza pe un scaun față în față cu el, pentru ca nimic voluminos să nu se interpună între mine și el. Țin minte cum a fost prima oară, când m-am dus la una dintre profesoarele mele de asistență socială, ca să discut despre nota pe care o promisem. S-a ridicat de la birou și mi-a cerut să mă așez la o măsuță rotundă, și-a tras un scaun și s-a așezat lângă mine. Când „îmi pusesem armura” pentru acea conversație, mi-o închipuisem stând în spatele biroului ei masiv, metalic, iar pe mine înmânându-i sfidătoare lucrarea pe deasupra biroului și cerându-i explicații pentru nota primită. După ce s-a așezat lângă mine, am pus lucrarea pe masă. În timp ce-mi spunea: „Mă bucur c-ai venit să discutăm despre lucrarea ta. Ai făcut o treabă bună; mi-a plăcut enorm

concluzia la care ai ajuns”, mă bătea ușurel cu palma pe spate. Mi-am dat seama cu surprindere că ne aflam de aceeași parte a mesei.

Complet zăpăcită, am răspuns, fără să mă gândesc prea mult: „Mulțumesc. Am muncit foarte mult la ea”. Profesoara a încuviințat din cap: „Sigur, se vede. Mulțumesc. Ți-am scăzut niște puncte, pentru că n-ai respectat câteva criterii de redactare APA. Aș vrea să te concentrezi asupra acestei probleme.

224

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

În continuare, și să corectezi materialul. Poți să trimiți textul unei reviste, pentru a fi publicat, și n-aș vrea să ți-l respingă din cauză că n-ai făcut cum trebuie trimerile bibliografice/1

Eram încă într-o stare de confuzie. *Credea că lucrarea merita publicată? Îi plăcuse?* „Ai nevoie de ajutor pentru redactarea după criteriile APA?”, m-a întrebat. „E destul de complicat, mie mi-a luat ani de zile să-i dau de capăt”. (*Excelent exemplu de normalizare a unei probleme.*)

I-am spus că voi corecta eu referințele și am întrebat-o dacă dorea să se uite și peste varianta revizuită. A acceptat cu bunăvoință și mi-a dat câteva sfaturi. I-am mulțumit pentru timpul acordat și am plecat, recunoscătoare pentru notă și pentru că profesoarei îi păsa cu adevărat.

Astăzi, folosesc expresia „să stăm de aceeași parte a mesei” ca o metaforă pentru *feedback*. Pornind de aici, am construit un inventar *alfeedbackului* autentic:

Știu că sunt gata să ofer *feedback*, atunci când:

Aș prefera să mă așez lângă tine, mai degrabă decât față în față.

Sunt gata să consider că problema se află în fața noastră, nu între noi, și nu e doar a ta.

Sunt gata să ascult, să pun întrebări și să accept că s-ar putea să nu înțeleg problema în întregime.

Vreau să recunosc tot ceea ce ai făcut bine, în loc să

insist asupra greșelilor tale.

Îți recunosc punctele tari și cum te-ai putea folosi de ele, ca să abordezi dificultățile cu care te confrunți.

Îți pot arăta că ești responsabil pentru ceea ce ai realizat, fără să te fac de rușine sau să te învinovățesc.

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ

225

Sunt dispusă să-mi asum propria responsabilitate.

Pot să-ți mulțumesc cu sinceritate pentru eforturile tale, mai degrabă decât să te critic pentru eșecuri.

Pot să-ți explic în ce fel rezolvarea acestor probleme te va face să te dezvolti și să întrevezi oportunități; și pot să-ți dau un exemplu privitor la vulnerabilitatea și deschiderea pe care le aștept de la tine.

O copie a acestui inventar se găsește pe site-ul www.brenebrown.com.

Cât de diferit ar fi procesul educativ, dacă elevii, profesorii și părinții ar sta de aceeași parte a mesei! Oamenii ar fi mult mai implicați, dacă liderii ar sta alături de ei și ar spune; „Vă mulțumesc pentru contribuțiile voastre. Iată cum ați putea să faceți o schimbare importantă: această problemă vă împiedică să progresați și cred c-o putem rezolva împreună. Care sunt ideile voastre, care ne-ar putea ajuta să facem un pas înainte? Ce rol credeți că am în această problemă? Ce-aș putea să fac diferit, pentru a vă veni în ajutor?”

Să ne întoarcem la exemplul cu Susan, directoarea care „își pune armura” pentru confruntarea cu profesoara. Dacă ea ar citi această listă, și-ar da seama că nu e în situația de a oferi *feedback*, de a fi un lider adevărat. Dar, pentru că plângerile părinților se tot adună pe biroul ei, știe că trebuie să găsească o soluție în cel mai scurt timp. Atunci când ești sub presiune, se poate dovedi foarte dificil să fii rațional și, totodată, plin de compasiune pentru a *oferi feedback*.

Așadar, atunci când nu suntem deschiși, cum am putea crea un spațiu sigur pentru manifestarea vulnerabilității și pentru a progresa? Când îți pui armura

pentru a oferi *feedback*, nu-l ajuți pe celălalt să facă o schimbare autentică și de durată – nu cunosc pe nimeni care să *accepte feedback* de la cineva sau

226

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

care să-și asume responsabilitatea pentru ceva, când e atacat. Reacțiile instinctive pun stăpânire pe noi și ne auto-apărăm.

Cea mai bună soluție, pentru Susan, ar fi să ofere ea însăși un exemplu al deschiderii pe care și-ar dori s-o vadă la ceilalți și să solicite *feedback* de la unul dintre colegi. Când am intervievat persoane care puneau mare preț *pe feedback* și făceau eforturi în acest sens, ele mi-au spus că este important să ceri *feedback* sau sfaturi de la colegi, chiar să simulezi, printr-un joc de roluri, situația dificilă. Dacă nu ești dispus să *ceri feedback* și să primești, nu vei fi niciodată prea priceput în a-l oferi. Dacă Susan își poate gestiona propriile trăiri în așa fel, încât să-i ofere profesoarei un *feedback* autentic, mult mai probabil va vedea schimbarea pe care i-o cere profesoarei.

Unii dintre voi se poate întreba: „Problema acelei profesoare este una simplă, de mică importanță. De ce și-ar pierde Susan timpul, solicitând *feedback* de la un coleg pentru o asemenea chestiune?” Este o întrebare bună, iar răspunsul ne va arăta un lucru important: mărimea, complexitatea sau gravitatea unei probleme nu reflectă întotdeauna reactivitatea noastră emoțională la ea. Dacă Susan nu poate să se așeze de aceeași parte a mesei cu profesoara nervoasă, nu are importanță cât de simplă e problema sau cât de clară încălcarea regulamentului. Susan ar putea învăța de la colegii ei că se simte provocată de comportamentul acelei profesoare, sau că „își pune armura”, întrucât comportamentele neprofesionale au devenit o regulă periculoasă în colectivul acela de profesori. A oferi și a solicita *feedback* este un proces care implică învățarea și dezvoltarea personală, iar a înțelege cine suntem și cum să ne comportăm cu cei din jurul nostru stă la temelia acestuia.

O dată în plus, nu încape îndoială că situațiile în care cerem și oferim *feedback* sunt unele dintre cele mai dificile „arene”, în care trebuie să îndrăznim cu orice preț. Totuși, ar fi bine să ne amintim că a fi victorios nu înseamnă a primi un *feedback*

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ

227

pozitiv, sau a evita să oferi unul negativ, sau a eluda nevoia de *feedback*, ci înseamnă să-ți dai jos armura, să te arăți celorlalți și să te implicii cu adevărat în ceea ce faci.

Curajul de a fi vulnerabil

Recent, am ținut un discurs la Centrul Wolff pentru Antreprenoriat, de la Universitatea din Houston. Era un curs destinat studenților de elită – considerat cel mai bun program de antreprenoriat din Statele Unite –, în care fiecăruia dintre cei 35 până la 40 de cursanți i se repartizează câte un mentor și i se oferă o pregătire aprofundată în domeniul afacerilor. Mi s-a cerut să le vorbesc studenților despre vulnerabilitate și puterea istorisirii trecutului.

În timpul sesiunii de întrebări și răspunsuri de după discurs, unul dintre studenți mi-a adresat o întrebare despre care sunt sigură că și-o pun mulți dintre cei cărora le vorbesc pe tema vulnerabilității. Iată ce mi-a spus: „Îmi dau seama că, pentru dumneavoastră, vulnerabilitatea este importantă, dar pentru mine, care lucrez în domeniul vânzărilor, nu e clar ce anume înseamnă asta, mai exact. De exemplu, dacă mă întreabă un client ceva despre un produs, iar eu nu cunosc răspunsul și-i spun sincer: «Sunt nou aici și nu prea mă pricep la ce fac»... asta înseamnă să fii vulnerabil?”

Cursanții, care se întorseseră cu toții spre vorbitor, acum s-au întors către mine, privindu-mă, ca și cum ar fi vrut să spună: „Cât de aiurea! Chiar trebuie să ne comportăm astfel?”

Răspunsul meu a fost: da și nu, în același timp. În acest scenariu, să fii vulnerabil înseamnă să recunoști și să-ți asumi faptul că nu știi ceva; înseamnă să-l privești în

ochi pe client și să-i spui: „Nu știu răspunsul la întrebarea dumneavoastră, dar îl voi afla imediat. Vreau să mă asigur că primești informația corectă”. Le-am explicat că, atunci când nu ești dispus

228

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

să-ți asumi propria vulnerabilitate, reprezentată de faptul că nu știi un lucru, ajungi să te scuzi, să eviți întrebarea sau, cel mai grav, să spui minciuni. Asta reprezintă o lovitură de grație în orice relație, și unul dintre lucrurile pe care le-am învățat din discuțiile cu cei care lucrează în vânzări este că, în domeniul lor, totul se rezumă la dezvoltarea de relații.

N-aș recurge eu însămi la această abordare cu vreun client, dar cred c-ai avea numai de câștigat, dacă i-ai împărtăși cuiva că nu știi ce ai de făcut, indiferent dacă unui mentor, care poate să-ți ofere sprijin și îndrumare, sau unui coleg, care te poate ajuta să înveți și-ți spune că experiența ta este normală. Imaginează-ți stresul și anxietatea pe care le-ai resimți, dacă n-ai ști ce să-i răspunzi unui client, încercând, totodată, să-l convingi că știi răspunsul, dacă n-ai fi în stare să ceri ajutorul cuiva și n-ai putea discuta cu nimeni despre problemele tale. În felul acesta se pierd oameni care ar putea fi valoroși pentru firmele în care lucrează. Este prea dificil să rămâi implicat, în aceste condiții. Începem să abordăm lucrurile superficial, nu ne mai pasă de ce se întâmplă și ne închidem în noi.

După conferință, unul dintre mentori a venit la mine și mi-a spus: „Am lucrat toată viața în vânzări și vreau să vă spun că nu există nimic mai important, decât să ai curajul să spui: «Nu știu» și «Am greșit». Să fii sincer și deschis este secretul succesului în orice aspect al vieții noastre”.

Anul trecut, am avut ocazia s-o interviewez pe Gay Gaddis, fondatoarea și proprietara agenției T3 (*The Think Tank*) din Austin, Texas. T3 este o importantă companie de marketing integrat, specializată în campanii novatoare de

marketing în toate *mass-media*. În 1989, Gay și-a lichidat un cont de pensie, visând să-și deschidă o agenție de publicitate. Douăzeci-și-trei de ani mai târziu și după ce pornise la drum cu doar câteva conturi regionale, Gay a făcut din T3 cea mai importantă agenție de publicitate din Statele Unite, deținută de o femeie.

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ

229

Având birouri la Austin, New York și San Francisco, T3 are clienți precum Microsoft, UPS, JP Morgan Chase, Pfizer, Allstate, Coca-Cola și Sprite. Competențele ei manageriale ieșite din comun și cultura corporatistă i-au adus recunoașterea la nivelul întregii țări. A fost inclusă în clasamentul celor mai importante 25 de antreprenoare, realizat de *Fast Company*, în lista celor 10 antreprenori ai anului, realizat de *Inc.*, și în topul celor mai importante 25 de mame care lucrează în industria publicității, realizat de revista *Working Mother*. Chiar și Casa Albă și-a manifestat recunoașterea față de programul „T3 și Under”, realizat de Gay și T3, pentru organizarea unui loc de muncă favorabil relațiilor familiale.

Am început interviul cu Gay, relatându-i o discuție cu un jurnalist economic, care-mi spusese recent că, spre deosebire de liderii din corporații, care au în spatele lor un sistem ierarhic, antreprenorii nu-și permit să fie vulnerabili. Când am întrebat-o ce crede ea despre acest lucru, a zâmbit: „Când renunți la vulnerabilitate, renunți la oportunități*.

A continuat apoi, spunând: „Prin definiție, antreprenoriatul înseamnă vulnerabilitate. Înseamnă, în primul rând, să știi să faci față incertitudinii. Oamenii se schimbă, bugetele - și ele se schimbă, consiliile de administrație se schimbă, iar, pentru a rezista în fața competiției, trebuie să fii mereu în formă și mereu inovativ. Trebuie să ai o viziune și să știi să ți-o pui în practică. Însă nu poți să ai o viziune, dacă nu ești vulnerabil”.

Știam despre Gay că-și dedica foarte mult timp predării și mentoratului, de aceea am întrebat-o ce-i

sfătuia să facă, pe tinerii antreprenori, atunci când s-ar fi confruntat cu incertitudinea. „Pentru a avea succes, antreprenorii trebuie să cultive rețele de susținere puternice și să se bazeze pe mentori buni. Trebuie să înveți să faci abstracție de «zgomotul» din jur, ca să-ți dai seama de ce gândești și ce simți cu adevărat, apoi te vei putea concentra pe chestiunile importante. Fără îndoială, toate acestea înseamnă să fi vulnerabil.**

230

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Un alt exemplu care ne arată importanța vulnerabilității – de astă dată într-o corporație – este modul în care Christine Day, directoarea companiei Lululemon, abordează noțiunea de conducere. Într-un interviu filmat pentru CNN Money, Day spunea despre ea însăși că, într-o vreme, era o directoare strălucită, foarte inteligentă și care „se specializase în a avea întotdeauna dreptate”. Transformarea ei se petrecuse atunci când realizase că metoda cea mai bună de a-i convinge pe angajați să se implice și să-și asume răspunderea nu este să le spui ce să facă, ci să-i lași să descopere ei înșiși ce e de făcut, în funcție de un anumit obiectiv, iar sarcina ei era să creeze un spațiu în care ceilalți să se manifeste liber. Ea caracteriza respectiva schimbare ca fiind o trecere de la „a avea cele mai bune idei sau a ști cum să rezolvi toate problemele tu însuși” la „a ști să fii un adevărat lider”.

Schimbarea descrisă de ea reprezintă o trecere de la întărirea autorității la asumarea vulnerabilității – asumarea riscurilor și cultivarea încrederii. Datorită vulnerabilității, uneori putem să ne simțim lipsiți de putere, însă transformarea ei fusese, cu siguranță, o probă de forță. Day își sporise numărul de magazine de la 71 la 174, veniturile totale crescuseră de la 297 de milioane de dolari la aproape un miliard, iar acțiunile companiei Lululemon crescuseră cu 300%, de la oferta publică inițială, din 2007, până în acel moment.

În interviul scris care l-a însoțit pe cel filmat, Day a susținut că vulnerabilitatea este sursa creativității, a

inovației și încrederii, chiar și atunci când întâmpini un eșec. Un principiu al Christinei Day, ca lider, este „să-i descopere pe cei care sunt în stare să vină cu soluții miraculoase”. Iată ce spunea ea: „Ne dorim ca angajații noștri să-și asume responsabilități, riscuri și să aibă spirit antreprenorial – acestea sunt calitățile lor, pe care le căutăm. Vrem oameni care să conceapă soluții miraculoase. Cei cu o mentalitate sportivă se potrivesc foarte bine

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ

231

la noi în firmă: sunt obișnuiți să câștige, dar și să piardă. Știu cum să reacționeze în cazul înfrângerii și cum să depășească eșecul”. Ea a subliniat, de asemenea, cât de important este să le permiți angajaților să facă greșeli: „Regula noastră de aur? Tu o spargi, tu o repari!”

În domeniul afacerilor, în școli și în comunitățile religioase – în orice cultură, de fapt, chiar și în familii –, ne putem da seama în ce măsură oamenii își asumă vulnerabilitatea, în funcție de cât de des și cât de fățiș spun următoarele lucruri:

Nu știu.

Am nevoie de ajutor.

Aș vrea să fac o încercare, să văd cum e.

Este important pentru mine.

Nu sunt de acord – putem să vorbim despre asta?

N-a mers, dar am învățat multe lucruri.

Da, eu am făcut asta.

Uite de ce am nevoie...

Uite cum mă simt...

Am nevoie de *feedback*.

Îmi spui și mie ce crezi despre asta?

Ce-aș putea să fac mai bine, data viitoare?

Poți să mă-nveți cum să fac asta?

Am avut și eu un rol în tot ce s-a întâmplat.

Admit că sunt și eu responsabil pentru acest lucru.

Sunt aici, oricând ai nevoie de mine.

Vreau să te ajut.

Am pierdut, dar mergem mai departe!
Îmi cer scuze.
Mi-ai făcut un mare serviciu.
Mulțumesc.

232

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Pentru cei care conduc, vulnerabilitatea se confundă, adesea, cu starea de disconfort. În cartea sa, *Triburi. Avem nevoie de tine, ca să ne conduci*, Seth Godin scrie: „Există puțini lideri, fiindcă puțini oameni sunt dispuși să suporte disconfortul pe care-l presupune actul de a conduce. Tocmai de aceea, liderii sunt atât de valoroși... Nu e confortabil să vorbești în fața unor străini. Nu e confortabil să propui o idee care ar putea fi un eșec. Nu e confortabil să încerci să schimbi o stare de lucruri bine înrădăcinată. Nu e confortabil să rezști nevoii de a accepta o soluție. Când identifici motivul disconfortului, ai descoperit o situație în care e nevoie de un lider. Dacă te simți confortabil în poziția ta de lider, este aproape sigur că nu-ți realizezi tot potențialul de conducător”.

Studiind datele și citind notele pe care mi le-am luat în urma interviurilor făcute cu oameni aflați în posturi de conducere, m-am întrebat ce le-ar spune elevii profesorilor, sau profesorii directorilor, dac-ar avea ocazia să le vorbească despre ce fel de lideri le-ar trebui. M-am întrebat ce i-ar spune un reprezentant de relații cu clienții șefului său, și ce i-ar cere. Ce ne dorim să știe oamenii despre noi și ce le-am cere noi, dac-am avea ocazia?

În timp ce notam răspunsurile la aceste întrebări, mi-am dat seama că semănau cu un manifest. Iată-le:

ÎNDRĂZNEȘTE CU ORICE PREȚ.

UN MANIFEST PENTRU LIDERI

Mă adresez directorilor generali și profesorilor. Directorilor de școli și managerilor. Politicienilor, liderilor de comunități și factorilor de decizie, în general. Vrem să ne exprimăm, să învățăm și să-i inspirăm pe toți ceilalți să facă o schimbare.

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ

233

Avem o nevoie înăscută de a stabili legături umane profunde, de a fi curioși și de a ne implica în ceea ce facem. Ne dorim ca tot ce facem să aibă un sens și, de asemenea, să dăm dovadă de creativitate și să contribuim la binele celor din jur.

Vrem să ne asumăm riscuri, să ne acceptăm vulnerabilitățile și să fim curajoși.

Când educația și munca sunt dezumanizate – ceea ce se întâmplă, atunci când nu mai suntem recunoscuți și încurajați să îndrăznim, ori atunci când nu contează decât ceea ce producem sau cum ne achităm de sarcini – ne detașăm afectiv și renunțăm tocmai la lucrurile de care ceilalți au nevoie de la noi: talente, idei și pasiuni.

Ceea ce vă cerem este să vă implicați alături de noi, să vă exprimați alături de noi și să învățați de la noi.

Feedbackul este una dintre funcțiile respectului; dacă nu veți discuta sincer cu noi despre punctele noastre tari și oportunitățile de a ne dezvolta, vom pune sub semnul întrebării atât contribuția, cât și implicarea noastră.

Mai mult ca orice, vă cerem să vă exprimați, să vă arătați și să fiți curajoși. Îndrăzniți cu orice preț, alături de noi!

O copie a acestui manifest se găsește pe site-ul www.brenebrown.com.

CAPITOLUL 7

Parentingul, element al vieții trăite din plin: să îndrăznim să fim așa cum am vrea să fie copiii noștri

CINE SUNTEM ȘI CUM NE RAPORTĂM la lume sunt predictorii mai buni cu privire la felul în care se vor descurca, la vârstă adultă, copiii noștri, decât cunoștințele noastre despre *parenting*. Dacă vrem să ne educăm copiii să îndrăznească cu orice preț, într-o cultură a lui „nu-i de ajuns”, întrebarea-cheie nu este: „Îți educi copiii după cea mai bună metodă?”, ci, mai degrabă: „Ești așa cum ți-ai dori să fie copiii tăi, când vor fi mari?”

Parentingul, într-o cultură a lui „nu-i de ajuns”.

Cei mai mulți dintre noi și-ar dori să aibă la îndemână un manual cât mai accesibil, care să conțină răspunsurile la toate întrebările noastre posibile despre *parenting*, unul garantat de experți și care să ne reducă vulnerabilitatea la minimum. Am vrea să știm că, dacă urmăm niște reguli sau aderăm la o metodă susținută de un anumit expert în *parenting*, copiii noștri vor reuși să doarmă noaptea, vor fi fericiți, își vor face prieteni, vor avea reușite profesionale și vor trăi în siguranță.

PARENTING-UL, ELEMENT AL VIETII TRĂITE DIN PLIN 235

Incertitudinea *parenting*ului poate da naștere unor trăiri dintre cele mai neplăcute, de la frustrare până la groază.

Nevoia noastră de siguranță, într-un demers atât de nesigur, precum creșterea copiilor, face ca strategiile despre „felul în care să-ți crești copiii” să fie foarte și atractive, și periculoase, în egală măsură. Spun „periculoase”, pentru că certitudinea dă naștere, adeseori, inflexibilității în gândire, intoleranței și atitudinilor critice. Iată de ce părinții sunt atât de critici unii cu ceilalți – ne încredem total într-o anumită metodă, apoi abordarea *noastră* devine *cea mai bună* dintre toate. Când suntem atât de obsedați de alegerile pe care trebuie să le facem ca părinți, văzându-i pe alții că fac alte alegeri, percepem diferența ca pe o critică directă a felului în care ne creștem copiii.

În mod ironic, creșterea copiilor e un câmp minat de rușine și judecăți morale, tocmai *pentru că* cei mai mulți dintre noi ne confruntăm cu nesiguranța și neîncrederea în sine, atunci când vine vorba de creșterea copiilor.

De altfel, rareori recurgem la judecăți pline de superioritate, atunci când avem încredere în deciziile noastre – nu voi face atâta caz că tu le dai copiilor tăi lapte ne-organic, dacă sunt sigură că eu îmi hrănesc copiii cum trebuie. Însă, dacă alegerile mele sunt marcate de îndoială, acel critic plin de superioritate din noi își va face cunoscută prezența – și nu într-un mod subtil –, când le

vom da lecții de *parenting* altor părinți. Teama că nu suntem *părinți perfecți* ne îndeamnă să căutăm o confirmare a faptului că, la urma urmei, suntem *mai buni decât cei pe care-i criticăm*.

Dincolo de speranțele și temerile pe care le avem, legate de copiii noștri, se află un adevăr teribil: nu există nicio metodă perfectă de educare a copiilor și nu avem nicio garanție că facem lucrurile cum trebuie. De la dezbaterile despre *parentingul* bazat pe atașamentul afectiv, sau despre superioritatea

236

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

celui european, până la defăimarea mamelor „tigroaice” * și a părinților-elicopter”, aceste subiecte, asupra cărora se poartă mare parte din discuțiile despre *parenting*, ne distrag atenția în mod convenabil de la un adevăr important, greu de acceptat: cine suntem și cum ne raportăm la lume sunt predictorii mai buni ai felului în care se vor descurca, la vârste adulte, copiii noștri, decât cunoștințele noastre despre *parenting*.

Nu sunt un expert în creșterea copiilor. De fapt, nici nu prea cred în asemenea experti. Sunt o cercetătoare pasionată și un părinte implicat și imperfect. Așa cum am spus în introducere, sunt un cartograf cu experiență și un călător șovăielnic. Ca pentru mulți dintre voi, *parentingul* este, de departe, cea mai mare curajoasă și mai îndrăzneată aventură a mea.

Încă de la începutul cercetării mele asupra rușinii, am adunat date despre *parenting* și am fost foarte atentă la ce-mi spuneau participanții la interviuri despre felul cum fuseseră crescuți și cum își creșteau ei înșiși copiii. Motivul e unul simplu: temelia sentimentului propriei valori - a sentimentului „eu însumi sunt de ajuns” - este pusă în cadrul familiei în care ne-am născut. Nu totul se rezumă la punerea acestei temelii, însă ceea ce învățăm despre noi înșine și felul în care învățăm să ne raportăm la lume în copilărie are un impact atât de mare asupra noastră, încât fie ne vom petrece o parte semnificativă din

viață zbătându-ne ca să ne dovedim propria valoare, fie vom avea parte de speranță, curaj și reziliență pentru tot restul vieții, datorită acestei influențe.

Fără îndoială, felurile cum gândim, simțim și ne comportăm au la bază ceva înăscut, dar sunt supuse influenței mediului.

— Termen care se referă la mamele exagerat de stricte cu copiii lor, care caută să le insuflă un spirit foarte competitiv, în legătură cu performanțele școlare, (n.trad.)

** Părinții care sunt prea grijulii cu copiii lor – metafora sugerează că aceștia „se învârt” întruna pe deasupra lor, ca elicopterele, (n.trad.)

PARENTING-VI, ELEMENT AL VIEȚII TRĂITE DIN PLIN

237

Nu mă hazardez să dau procente – sunt convinsă că nu vom avea niciodată cifre precise despre raportul dintre natură și mediu. Totuși, n-am nicio îndoială că, în privința sentimentului de a fi demni de iubire, a celui de apartenență și a celui al propriei valori, suntem profund influențați de familiile noastre de origine – de ce am auzit, ce ni s-a spus și, poate cel mai important, de ce am văzut la părinții noștri, la felul în care s-au raportat ei la lume.

Ca părinți, s-ar putea să avem control mai puțin decât *credem* asupra temperamentului și personalității copilului nostru și mai puțin asupra culturii nemulțumirii, decât *am vrea*. Însă avem posibilitatea de a produce o influență semnificativă în alte privințe: putem să-i ajutăm pe copiii noștri să-și înțeleagă calitățile înăscute, să se folosească de ele și să le aprecieze; de asemenea, putem să-i învățăm cum să dobândească reziliență în fața mesajelor culturale neconvenite, de tipul „nu e de ajuns”. Dacă vrem să ne educăm copiii să îndrăznească cu orice preț, într-o cultură a formulei „nu e de ajuns”, întrebarea-cheie nu este: „Îți educi copiii după cea mai bună dintre metode?”, cât, mai degrabă: „Ești adultul care ți-ai dori să fie copiii tăi, când vor fi mari?”

Scrive Joseph Chilton Pearce: „Ceea ce *suntem* îl

învață mai mult pe copil decât ceea ce-i spunem, așadar trebuie *să fim* așa cum ne-am dori să devină copiii noștri". Uneori, chiar dacă vulnerabilitatea pe care o presupune creșterea copiilor este înfricoșătoare, nu ne putem permite să ne apărăm de ea printr-o „armură”, sau să ne-o reprimăm – este cel mai fertil teren pe care pot crește învățarea și cultivarea legăturilor profunde, a iubirii și a sentimentului că viața are un rost.

Vulnerabilitatea stă în centrul istoriei familiale. Ea definește cele mai importante momente de bucurie, teamă, suferință, rușine, dezamăgire, iubire, apartenență, recunoștință, creativitate și uimire cotidiană, pe care le trăim. Indiferent dacă ne

238

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

ținem copiii în brațe ori le stăm alături, dacă fugim după ei prin casă ori le vorbim de dincolo de ușa încuiată, vulnerabilitatea modelează cine suntem și cine sunt copiii noștri.

Dacă ne reprimăm vulnerabilitatea, transformăm creșterea copiilor într-o competiție în care vrem să știm cât mai mult, să demonstrăm, să aplicăm și să măsurăm, în loc *să fim*. Dacă renunțăm să ne mai întrebăm: „Cine e mai bun?” și dăm uitării nenumăratele criterii ale performanței – rezultatele de la concursurile de admitere, notele, performanțele sportive, trofee și realizările de tot felul –, cred că majoritatea dintre noi ar fi de acord că ceea ce vrem pentru copiii noștri este ceea ce ne dorim pentru noi înșine: vrem să creștem copii care să trăiască și să iubească din plin.

Dacă obiectivul nostru este ca ei să trăiască din plin, atunci, mai mult ca orice, ar trebui să ne forțăm să creștem copii care:

Să aibă sentimentul propriei valori, în tot ceea ce fac.

Să-și accepte vulnerabilitățile și imperfecțiunile.

Să nutrească un profund sentiment de iubire și compasiune pentru ei înșiși, dar și pentru ceilalți.

Să prețuiască munca, perseverența și respectul.

Să aibă un sentiment al autenticității și apartenenței adânc înrădăcinat înăuntrul lor, nu să le caute în lucruri exterioare.

Să aibă curajul de a fi imperfecti, vulnerabili și creativi.

Să nu se teamă de rușine ori că nu sunt demni de iubire, în caz că sunt diferiți sau dacă se confruntă cu probleme.

Să facă față lumii noastre mereu în schimbare cu curaj și cu un spirit rezilient.

Cât despre noi, părinții, ceea ce ni se cere este:

Să recunoaștem faptul că nu le putem da copiilor noștri ceea ce nu avem, așa că trebuie să le permitem să crească, să se schimbe și să învețe alături de noi.

PARENTING-UL, ELEMENT AL VIEȚII TRĂITE DIN PLIN 239

Să ne recunoaștem „armura” și să le arătăm copiilor noștri cum „să și-o dea jos”, cum să fie vulnerabili, să se arate și să se lase văzuți și cunoscuți de ceilalți.

Să le arătăm copiilor noștri cât de mult contează pentru noi, încercând *să ne trăim viața din plin*.

Să ne creștem copiii în spiritul unei culturi a lui „eu însumi sunt destul”, și nu într-una a nemulțumirii de sine.

Să fim atenți la distanța creată de detașarea emoțională și să punem în practică valorile pe care le vrem transmise copiilor noștri.

Să îndrăznim cu orice preț, poate chiar mai mult ca oricând înainte.

Cu alte cuvinte, dacă le dorim copiilor noștri să se iubească și să se accepte pe ei înșiși, sarcina noastră este să ne iubim și să ne acceptăm pe *noi* înșine. Dacă vrem să creștem niște copii curajoși, nu putem să ne construim viața în jurul fricii, al rușinii, învinovățirii și criticii distructive. Compasiunea și legăturile profunde cu ceilalți – tocmai acele lucruri care fac ca viața să aibă un rost – nu pot fi învățate, decât dacă sunt trăite. Iar familiile noastre ne oferă cele dintâi oportunități de a trăi aceste lucruri.

În acest capitol, vreau să împărtășesc ceea ce am

învățat despre sentimentul propriei valori, despre reziliența la rușine și despre vulnerabilitate, din cercetările pe care le-am făcut cu privire la *parenting*. Munca mea a transformat modul în care eu și Steve gândim și simțim în privința *parenting*ului. Ne-a schimbat complet prioritățile, căsătoria și comportamentele de zi cu zi. Fiindcă Steve e medic, ne petrecem foarte mult timp discutând despre cercetările în domeniul *parenting*ului și diferitele modele de creștere a copiilor. Scopul meu, aici, nu este să te învăț, cititorule, cum să-ți crești copilul, ci să-ți împărtășesc ceea ce-ar putea fi o nouă perspectivă în cazul provocării de a crește copii care *să-și trăiască viața din plin*.

240

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Cum să înțelegem și să combatem rușinea

Nimic nu e mai fals, decât să crezi că, din momentul în care ai un copil, tu ai ajuns la capăt de drum, în timp ce călătoria lui de-abia începe. Pentru mulți dintre noi, cea mai interesantă și mai productivă perioadă a vieții începe tocmai atunci când avem copii. Pentru majoritatea, cele mai mari provocări și dificultăți apar, de asemenea, la jumătatea vieții și mai târziu. Creșterea copiilor din perspectiva unei *vieți trăite din plin* nu înseamnă că știi tot despre ceea ce înseamnă să fii părinte și transmiți ceea ce știi – înseamnă să înveți și să explorezi lucruri noi, alături de copiii tăi. Și, crede-mă, sunt momente în care copiii mei sunt cu mult înaintea mea în această călătorie și fie așteaptă să-i ajung din urmă, fie se întorc după mine și mă trag după ei.

Așa cum am menționat în introducere, dacă ar fi să-i împart pe cei pe care i-am intervievat în două grupuri – cei care au profunde sentimente de apartenență și de a fi iubiți și cei care se străduiesc să le obțină – există o singură variabilă care-i diferențiază: cei care se simt iubiți, iubesc și au un sentiment de apartenență consideră, pur și simplu, că sunt *demni* de a fi iubiți și acceptați de către ceilalți. De multe ori, spun că *a trăi din plin* e ca Steaua

Nordului: n-o atingem niciodată, dar știm sigur, după ea, dacă ne îndreptăm sau nu în direcția corectă. Pentru a crește copii care să creadă în valoarea lor, e nevoie să le arătăm cum și noi, la rândul nostru, ne străduim să credem în noi înșine.

Cel mai important lucru pe care trebuie să-l știm despre sentimentul propriei valori este că nu depinde de niciun fel de condiții care trebuie îndeplinite. Pe de altă parte, mulți oameni au o listă lungă de asemenea condiții – calificative pe care le-am moștenit, le-am dobândit sau ne-am trezit cu ele, de-a lungul călătoriei noastre, fără să ne dăm seama. Dintre aceste condiții prealabile, majoritatea țin de categoriile realizărilor

PARENTING-UL, ELEMENT AL VIEȚII TRĂITE DIN PLIN 241

personale, ale achizițiilor și ale unor forme de recunoaștere exterioară. E problema lui *dacă* și *când* („Voi avea sentimentul propriei valori, când...”; sau: „Voi avea sentimentul propriei valori, dacă...”). Poate că nu le-a pus nimeni pe hârtie, până acum, sau chiar n-am fost conștienți de aceste condiții, dar cu toții avem o listă care începe cu: *Voi avea sentimentul propriei valori...*

Când voi slăbi atâtea kilograme.

Dacă voi fi admis la cutare școală.

Dacă soția nu mă înșală.

Dacă nu divorțăm.

Dacă voi fi promovat.

Când voi rămâne însărcinată.

Când o să mă invite în oraș.

Când ne vom cumpăra o casă în acest cartier.

Dacă nu va afla nimeni ce s-a întâmplat.

Rușinii îi plac aceste condiții. Lista noastră de „dacă și când” o imită lesne pe cea de „lucruri de făcut” a spiridușilor rușinii: Adu-i aminte că mama ei crede c-ar trebui să dea jos kilogramele în plus de la sarcină; amintește-i că noul șefii respectă numai pe cei care au și masteratul; nu-i da voie să uite că toți prietenii ei au fost făcuți parteneri în firmă, anul trecut.

Ca părinți, ne ajutăm copiii să-și dezvolte reziliența la rușine și sentimentul propriei valori, dacă suntem atenți la condițiile pe care le transmitem, cu intenție sau fără să vrem. Le trimitem mesaje - în mod fățiș sau ascuns - despre ceea ce-i face mai demni sau mai puțin demni de a fi iubiți? Sau ne concentrăm asupra comportamentelor pe care trebuie să le schimbe, dar le arătăm că sentimentul propriei lor valori nu este în joc? De multe ori, le spun părinților că unele dintre cele mai distructive mesaje ascunse pe care le transmitem copiilor noștri își au rădăcinile în normele femeiești și bărbătești pe care le discutăm în capitolul 3.

242

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Le spunem fetelor noastre, fățiș sau pe ascuns, că o condiție a sentimentului propriei valori este să fie suple, drăguțe și modeste? Le învățăm pe fete să-i respecte pe băieți ca ființe tandre și iubitoare? Le transmitem băieților noștri mesajul că așteptăm de la ei să nu-și exprime emoțiile, să pună statutul social și banii pe primul loc, să fie mai agresivi? Îi învățăm să respecte femeile și fetele ca persoane inteligente și capabile, nu să le considere niște obiecte?

Perfecționismul reprezintă o altă sursă de condiții prealabile ale sentimentului propriei valori. După doisprezece ani, în care am studiat sentimentul valorii personale, sunt convinsă că perfecționismul este ceva contagios. Dacă ne străduim neîncetat să fim, să trăim și să arătăm absolut perfect, am putea, la fel de bine, să ne îmbrăcăm copiii în cămașa de forță a perfecțiunii. Reamintesc ceva ce am scris în capitolul 4: perfecționismul nu înseamnă să-ți înveți copiii cum să facă eforturi să obțină excelența sau să fie cele mai bune versiuni ale lor înșile. Perfecționismul înseamnă să-i înveți să pună preț pe ceea ce cred ceilalți despre felul cum gândesc ei sau ce simt. Înseamnă să-i înveți că trebuie să satisfacă mereu așteptările celorlalți, să le facă pe plac și să demonstreze că merită aprecierea lor. Din păcate, am la dispoziție o

multime de exemple din viața mea.

De exemplu, când a întârziat pentru prima dată la școală, Ellen a izbucnit în plâns. A fost atât de supărată că încălcase regulile și o supărase pe învățătoarea ei – sau pe director! Eu și Steve i-am spus că nu era deloc important și că oricine mai întârzie uneori, așa că, până la urmă, s-a mai liniștit. În seara aceea, am sărbătorit printr-o mică „petrecere a întârziatilor”, după cină, faptul că supraviețuiserăm celei dintâi întârzieri la școală. Ellen a acceptat, într-un final, că nu era chiar așa grav și că, probabil, ceilalți n-o condamnău pentru greșeala omenească făcută.

PARENTING-UL, ELEMENT AL VIEȚII TRĂITE DIN
PLIN 243

Patru zile mai târziu, duminică de dimineață, toți am întârziat la slujba de la biserică, și mie-mi venea să plâng de supărare:

— De ce nu putem să ajungem și noi, măcar o dată, la timp?

Ellen s-a uitat la mine și m-a întrebat cu seriozitate:

— Tata și Charlie or să fie gata într-un minut. Pierdem ceva important?

Fără să ezit, i-am spus:

— Nu! Doar că nu suport s-ajungem cu întârziere și să ne furișăm printre strane. Slujba începe la 9 fix, nu la 9 și 5.

Ellen a făcut o figură mirată în primul moment, apoi, zâmbind, mi-a spus:

— Lasă, mamă, că nu-i așa de grav. Toată lumea mai întârzie uneori. Ai uitat? O să dăm o petrecere a întârziatilor pentru tine, când ne întoarcem acasă.

Câteodată, condițiile prealabile ale sentimentului valorii personale și perfecționismul se transmit în moduri foarte subtile. Unul dintre cele mai bune sfaturi despre creșterea copiilor l-am primit de la scriitoarea Toni Morrison. Eram în luna mai a anului 2000 și ne apropiam de prima aniversare a lui Ellen. Doamna Morrison se afla în emisiune la Oprah*, discutând despre cartea ei, *Cel mai*

albastru ochi. Oprah a spus: „Toni a scris ceva foarte frumos, despre mesajele pe care le primim în legătură cu cine suntem, atunci când un copil intră prima dată într-o încăpere”. Pe urmă, i-a cerut invitatei să vorbească despre acest lucru.

Toni Morrison a explicat că este interesant să urmărești ce se întâmplă, atunci când un copil intră în cameră. Oprah a întrebat-o: „Chipul tău se luminează de fericire, nu-i așa?” Toni Morrison a continuat: „De fapt, când intrau în cameră copiii

— Oprah Winfrey (n. 1954), vedetă de televiziune, gazdă a unui celebru *talkshow*. (n.trad.)

244

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

mei - erau foarte mici -, mă uitam la ei, ca să verific dacă aveau cureaua legată la pantaloni, dacă erau pieptănați, dacă nu le lipsea vreo șosetă... Ai crede că simt afecțiunea și iubirea profundă pe care le-o porți, doar pentru le porți de grijă. Nu-i așa. Când te privesc, ei văd că ai o expresie critică. *Acum, ce mai e-n neregulă P*” Sfatul ei era cât se poate de simplu, dar mi-a schimbat modul de a gândi: *Fă în așa fel, ca pe chipul tău să se citească exact ce ai în inimă. Când copiii mei intră în cameră, chipul meu le spune că mă bucur să-i văd. Ce simplu este, și ușor de făcut, nu-i așa?*

Mă gândesc la sfatul acesta în fiecare zi - a devenit o practică pentru mine. Când Ellen coboară scările țopăind, îmbrăcată pentru școală, nu vreau ca primul lucru pe care i-l spun să fie: „Aranjează-ți părul!”, sau: „Pantofii și rochia nu se potrivesc”. Vreau ca fața mea să-i arate cât mă bucur c-o văd și că sunt împreună cu ea. Când Charlie intră pe ușa din spate a casei și e transpirat și murdar, fiindcă a alergat după șopârle, vreau ca mai întâi să zâmbesc și pe urmă să-i spun: „Nu atinge nimic, până nu te speli pe mâini”. Ca părinți, adeseori considerăm că „marcăm puncte”, dacă suntem critici, iritați și exasperați. Nu vreau să m-arăt critică, atunci când intră copiii în cameră, vreau ca fața mea să se lumineze de bucurie!

Pe lângă faptul de a menține priviri atente asupra condițiilor sentimentului propriei valori și ale perfecționismului, putem să ne ajutăm copiii să-și mențină și să-și cultive sentimentul propriei valori și în alt mod – unul care are legătură cu diferența dintre rușine și vinovăție. După cum arată cercetările, tehnicile de *parenting* constituie cel mai important predictor al predispoziției copilului nostru către rușine sau vinovăție. Cu alte cuvinte, avem foarte multă influență asupra felului în care copiii noștri se raportează la ei înșiși și la dificultățile lor. Știm, deja, că există o corelație pozitivă între rușine și adicție, depresie, agresivitate, violență, tulburări alimentare și suicid.

PARENTING-UL, ELEMENT AL VIEȚII TRĂITE DIN
PLIN 245

și că vina se corelează invers cu aceste probleme. Drept care, ar fi de dorit să ne creștem copiii în așa fel, încât să fie mai înclinați către vină, decât spre rușine.

Asta înseamnă că trebuie să facem diferența între copiii noștri și comportamentele lor. S-a constatat că, între „ești rău” și „ai făcut ceva rău”, diferența e foarte mare. Nu este vorba de o simplă chestiune semantică. Rușinea erodează acea parte din noi, care crede că ne putem descurca și vom fi mai buni. Atunci când îi etichetăm și le provocăm rușine copiilor noștri, îi privăm de oportunitatea de a se dezvolta și de a încerca noi comportamente. Dacă un copil *spune o minciună*, el ar putea să-și schimbe comportamentul. Dacă e *mincinos*, ce potențial de schimbare va mai avea?

Ca să cultivăm asumarea vinei, în locul sentimentului de rușine, e necesar să gândim altfel modul în care ne disciplinăm copiii și modul în care vorbim cu ei. Și mai înseamnă, de asemenea, să le explicăm copiilor noștri aceste concepte. Copiii sunt foarte receptivi la discuția despre rușine – trebuie doar să fim și noi dispuși să facem asta. Când au deja patru-cinci ani, putem să le explicăm diferența dintre rușine și vină, și cât de mult îi iubim, chiar și atunci când fac alegeri greșite.

Când Ellen era la grădiniță, educatoarea ei m-a sunat acasă, într-o după-masă, și a zis: „Înțeleg perfect ce vreți să faceți”. Când am întrebat-o ce voia să spună, mi-a povestit că, în urmă cu câteva zile, la ora de lucru manual, îi atrăsese atenția fetei: „Ellen, ce dezordonată poți să fii!” Se pare că Ellen se uitase la ea foarte serios și-i spusese: „Poate că pe masa mea e dezordine, dar eu nu sunt dezordonată”. (Din ziua aceea, am devenit „mama cu metode speciale de educație”).

Și Charlie înțelege distincția dintre rușine și vină. Când am găsit-o pe cățelușa noastră, într-o bună zi, scormonind după mâncare într-un tomberon, am certat-o, spunând: „Fetiță rea

246

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

ce ești!” M-am trezit cu Charlie lângă mine, foarte agitat, care i-a luat apărarea: „Daisy e o fetiță bună, care a făcut un lucru rău! Dar o iubim foarte mult, chiar și așa! Atâta doar, că nu ne place când face lucruri rele!” Când am încercat să-i explic că Daisy e doar un cățel, răspunsul lui a fost: „Bine, am înțeles. Daisy este o cățelușă bună, care a făcut un lucru rău”.

Rușinea este foarte dureroasă pentru copii, pentru că inextricabil legată de teama că nu merită să fie iubiți. În cazul copiilor mici, care depind încă de părinți pentru a supraviețui – au nevoie de hrană, adăpost și siguranță – lipsa iubirii este o amenințare la adresa supraviețuirii, o traumă. Sunt convinsă că mulți dintre noi regresează la un sentiment de neajutorare infantilă, atunci când sunt copleșiți de rușine, din cauză că, în creierul nostru, primele experiențe ale rușinii sunt întipărite ca niște traume, iar în prezența anumitor factori declanșatori, ne întoarcem cu gândul în locul și momentul în care acestea au avut loc. Încă nu s-au întreprins cercetări neurobiologice, care să confirme această ipoteză, dar am evaluat sute de interviuri care urmează același tipar: „Nu știu ce s-a întâmplat. Șeful meu m-a făcut idiot în fața colegilor și n-am avut nicio reacție. Dintr-odată, parcă

eram iarăși în clasa a doua, în fața doamnei Porter, învățătoarea mea, când mă certa și o ascultam fără să scot o vorbă. N-am nicio explicație pentru ce mi s-a întâmplat”.

Sau: „Fiul meu a fost eliminat pentru a doua oară, și mi-am pierdut cumpătul. Întotdeauna mi-am spus că n-o să le fac și eu copiilor mei ce mi-a făcut mie tatăl meu, dar, în momentul acela, zbieram la copil în fața colegilor lui de echipă. Nu pot să-mi dau seama de ce s-a întâmplat”.

După cum scriam în capitolul 3, creierul procesează respingerea socială sau rușinea în același mod în care procesează suferința fizică. Până la urmă, presupun, ipoteza potrivit căreia copiii înregistrează rușinea ca pe o traumă va fi dovedită

PARENTING-UL, ELEMENT AL VIETȚII TRĂITE DIN PLIN

247

științific, dar, până atunci, pot spune fără ezitare că rușinea trăită în copilărie ne schimbă personalitatea, modul în care ne raportăm la noi înșine și sentimentul propriei valori.

Chiar dacă ne străduim să nu ne folosim de rușine în creșterea copiilor noștri, ei tot vor înfrunta rușinea în afara familiei. Vestea bună este că, atunci când copiii înțeleg care e diferența dintre rușine și vină și știu că suntem interesați și dispuși să discutăm despre aceste trăiri și experiențe, este mult mai probabil să ne vorbească despre rușinea pe care le-a provocat-o un profesor, un antrenor, un preot, o dădacă, un bunic – orice adult care are o influență oarecare asupra lor. Acest lucru e foarte important, fiindcă avem, astfel, ocazia să „decupăm” rușinea din mintea lor, așa cum facem când retușăm o fotografie digitală.

De multe ori, folosesc metafora albumului cu fotografii, ca să explic impactul pe care-l are rușinea asupra copiilor. Ca părinți, odată ce aflăm mai multe despre rușine, ne dăm seama că și noi le-am provocat rușine copiilor noștri. Așa ceva i se întâmplă oricui. Chiar și cercetătorilor care studiază rușinea! Ținând cont și de

gravitatea consecințelor rușinii, începem, de asemenea, să ne îngrijorăm de faptul că momentele în care copii noștri vor simți rușine *în afara* familiei îi vor marca profund, în ciuda eforturilor noastre de a-i proteja de acest sentiment în sânul familiei. Iar asta cu siguranță se va întâmpla – poreclele, jignirile și batjocura sunt fenomene tot mai des întâlnite, în cultura cruzimii, în care trăim. Vestea bună e că depinde de noi, totuși, cât de mare este influența pe care aceste experiențe o au asupra copiilor noștri.

Cei mai mulți dintre noi își amintesc unele situații din copilărie, în care au simțit rușine, momente care ne-au influențat profund viața. Însă cel mai probabil este că ni le amintim din cauză că nu am vorbit despre acele situații cu părinți care să fie dispuși să discute deschis despre rușine și dedicați în a ne

248

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

ajuta să ne cultivăm reziliența la rușine. Nu-i învinovățesc pe părinții mei că n-au făcut asta, cum n-o judec pe bunica mea că-mi dădea voie să stau pe locul din față, când era la volan. Nu aveau acces la informațiile pe care le avem în prezent.

Având cunoștințele pe care le am astăzi, mă raportează la rușine și la sentimentul propriei valori în felul următor: gândește-te că viața ta este ca un album de fotografii. Dacă ai deschide un album foto plin de imagini 20 x 25 cm ale unor evenimente rușinoase, ai închide acel album și ți-ai spune: *Această viață e definită de rușine*. Dacă, pe de altă parte, deschizi un album și vezi câteva fotografii minuscule ale unor evenimente rușinoase, care sunt înconjurată de imagini care trimit la sentimentul propriei valori, la speranță, hotărâre, curaj, reziliență, eșec, succes și vulnerabilitate, atunci experiențele rușinoase sunt doar o părticică din imaginea de ansamblu a vieții cuiva. Ele nu definesc întregul album.

Din nou, nu ne putem imuniza copiii în fața rușinii. Sarcina noastră, în schimb, este să-i învățăm și să le oferim un model de reziliență în fața rușinii, iar primul lucru pe

care-l putem face este să discutăm cu ei despre ce înseamnă rușinea și cum apare ea în viețile oamenilor. Adulții pe care i-am intervievat, ai căror părinți au folosit rușinea ca principal instrument de *parenting*, aveau mai multe dificultăți în a crede în propria valoare, față de cei care au simțit rușinea ocazional și au putut să discute despre asta cu părinții lor.

Dacă ai copii deja mari și te întrebi dacă nu e prea târziu să-i înveți reziliența la rușine sau să schimbe „albumul”, răspunsul este că nu e prea târziu. Atunci când ne asumăm povestea vieții noastre, chiar și când este plină de evenimente dificile, ne câștigăm dreptul de a-i scrie singuri continuarea.

În urmă cu câțiva ani, am primit o scrisoare de la o femeie care-mi spunea:

PARENTING-UL, ELEMENT AL VIEȚII TRĂITE DIN PLIN 249

Cercetările dumneavoastră mi-au schimbat viața într-un mod foarte ciudat. Mama a asistat la prelegerea dumneavoastră de la biserica din Amarillo. După aceea, mi-a scris o lungă scrisoare, în care-mi spunea: „Nu mi-a trecut niciodată prin minte c-ar exista vreo diferență între vină și rușine. Toată viața, cred că ți-am provocat sentimente de rușine. De fapt, intenția mea era să te fac să simți vină, nu rușine. Niciodată n-am crezut că nu ești suficient de bună. Nu mi-au plăcut alegerile pe care le-ai făcut. Știu că pentru asta te-am făcut să sipiți rușine. Nu pot să șterg cu buretele ce s-a întâmplat, dar vreau să știi că ești cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat vreodată și că sunt mândră că sunt mama ta”. Nu mi-a venit să cred. Mama are 75 de ani, eu – 55. Cuvintele ei mi-au vindecat multe răni sufletești. Și au dus la o mare schimbare în viața mea, inclusiv în felul în care mă raportează la copiii mei.

Pe lângă faptul că ne putem ajuta copiii să înțeleagă ce e rușinea și să le provocăm sentimente de vină, atunci când e cazul, în loc de rușine, trebuie să fim atenți, de asemenea, să nu se „molipsească” de la rușinea noastră.

Chiar dacă evităm să le provocăm o asemenea reacție, rușinea își poate face apariția în viețile noastre în așa fel, încât poate să ne afecteze profund familia. În esență, nu putem să creștem copii care să fie mai rezilienți la rușine, decât suntem noi înșine. Pot s-o încurajez pe Ellen să fie mulțumită de corpul ei, dar ceea ce contează, cu adevărat, sunt observațiile pe care ea însăși le face, cu privire la felul în care mă raportează eu însămi la felul cum arăt. *Din păcate*. Pot să-i explic lui Charlie că nu trebuie să-și facă griji dacă aleargă în direcția greșită, de la o bază la alta, amintindu-i că nu trebuie să știe toate detaliile jocului de *baseball*, înaintea primei partide de *T-ball*. Mai important este ceea ce

— Variantă simplificată a jocului de *baseball*, în care mingea este așezată pe un suport, nu aruncată. A fost conceput pentru copiii între 4 și 8 ani, ca pregătire pentru *baseball*. (ti. trad.)

250

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

vede el la mine și la Steve: cum ne comportăm, când învățăm lucruri noi, când facem greșeli și dacă știm să suportăm un eșec, fără să devenim autocritici. Iarăși, *din păcate*.

În sfârșit, trebuie spus că una dintre cele mai importante strategii ținând de reziliența la rușine, pe care o putem oferi copiilor noștri este abordarea unei dificultăți ca pe *ceva normal*. Așa cum am explicat în ultimul capitol, normalizare înseamnă să-i ajutăm pe copiii noștri să înțeleagă că nu sunt singuri și că ne-am confruntat și noi, de multe ori, cu aceleași dificultăți. Acest lucru se aplică situațiilor sociale, schimbărilor corporale prin care ei trec, experiențelor rușinii, sentimentului că sunt excluși și dorinței de a fi curajoși, depășindu-și teama. Se petrece un lucru nespus de prețios între părinte și copil, atunci când părintele îi spune copilului său: „Și mie mi s-a întâmplat asta”, sau îi istorisește o întâmplare având legătură cu dificultatea cu care acesta se confruntă.

Atenție la interval: să ne ajutăm copiii înseamnă să

ne ajutăm între noi, părinții

Cred că este important, în acest moment, să fac o paranteză, pentru a arăta în ce fel dezbatările purtate în jurul „valorilor” *parenting*ului au consecință sentimentul rușinii. Ascultând asemenea conversații, citind cărți sau postări de pe bloguri, în legătură cu probleme controversate ale creșterii copiilor – circumcizia, vaccinările, dormitul cu ei, alimentația sau cum și unde ar trebui să nască mamele –, vei simți rușine sau vei suferi. Persoanele implicate în dezbateri, majoritatea mame, adoptă exact acele comportamente despre care mai sus scriam că provoacă rușinea: etichetarea, jignirea și intimidarea.

Iată la ce concluzie am ajuns, legat de aceste comportamente: nu poți pretinde că-ți pasă de binele copiilor, urmărind să le provoci rușine altor părinți pentru alegerile pe care le-au făcut.

PARENTING-UU ELEMENT AL VIEȚII TRĂITE DIN PLIN 251

Aceste comportamente sunt reciproc incompatibile și creează o distanță uriașă între valori – între valorile afișate și cele urmate cu adevărat. Cei mai mulți dintre noi (mă includ și pe mine aici) avem opinii categorice în legătură cu fiecare dintre aceste teme de discuție, dar, dacă ne pasă realmente de bunăstarea generală a copiilor, sarcina noastră este să luăm decizii care să corespundă valorilor noastre și să-i ajutăm pe ceilalți părinți. Sarcina noastră, în egală măsură, este să ne cultivăm sentimentul propriei valori.

Atunci când suntem mulțumiți de alegerile pe care le facem și ne raportăm la lume din perspectiva sentimentului propriei valori, nu din perspectiva culturii nemulțumirii, nu mai simțim nevoia să-i judecăm și să-i atacăm pe ceilalți.

Ușor faci un argument al omului de paie* din cele afirmate mai sus, spunând: „Ce ne recomanzi, să-i ignorăm pe părinții care-și abuzează copiii?” Iată un lucru cu care oricine trebuie să fie de acord: faptul că alți părinți fac

alegeri diferite de ale noastre nu reprezintă, în sine, un abuz. Dacă se petrece un abuz real, cheamă poliția! Dacă nu, atunci n-ar trebui să folosim cuvântul *abuz*. Am lucrat un an de zile ca practicantă la Serviciile de Protecție a Copilului și, de aceea, nu suport dezbaterile în care se folosesc dezinvolt termeni precum *abuz* ori *neglijare*, pentru a-i speria sau deprecia pe părinții care fac lucruri considerate de noi greșite, diferite sau dăunătoare.

De fapt, am renunțat de mult să folosesc dihotomia părinți buni/părinți răi”, pur și simplu, pentru că eu însămi aș intra fie într-o categorie, fie în cealaltă, în funcție de perspectiva despre *parenting* a celui care mă judecă. Nu văd ce am avea de câștigat, sau în ce fel ar progresa discuțiile despre *parenting*, dacă am adopta modul acesta de a gândi moralizator. De fapt.

— Reprezentarea deformată a unui argument sau a unei teorii, așa încât să fie mai ușor de criticat. (n.trad.)

252

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

el nu poate conduce decât la încă și mai multă rușine. Pentru mine, problema fundamentală, în privința valorilor *parentin*-ului, ține de implicare. Suntem suficient de atenți la ce fac copiii noștri? Sunt alegerile noastre bine gândite? Suntem dispuși să învățăm lucruri noi, chiar cu riscul de a face greșeli? Suntem curioși și dispuși să punem întrebări?

Am învățat, din cercetările mele, că există un milion de feluri în care poți fi un părinte extraordinar, implicat, iar unele dintre acestea s-ar putea să intre în contradicție cu ceea ce cred eu, personal, despre creșterea copiilor. De exemplu, Steve și eu suntem foarte stricți în legătură cu ceea ce au voie copiii să vadă la televizor – în special când vine vorba de violență. E un lucru la care ne gândim, despre care vorbim între noi, și încercăm, pe cât posibil, să adoptăm cele mai bune decizii. Pe de altă parte, avem prieteni care-și lasă copiii să vadă filme și emisiuni TV, la care Ellen sau Charlie n-au voie să se uite. Interesant este că și prietenii noștri se gândesc mult la asemenea lucruri, discută între ei și încearcă să ia cele mai bune decizii.

Diferența este c-au ajuns la alte concluzii decât noi, iar eu respect acest lucru. De curând, am descoperit, Steve și eu, că noi înșine putem fi considerați părinți prea permisivi, atunci când niște prieteni foarte buni au fost surprinși să afle c-o lăsăm pe Ellen să citească *focurile foamei*. Din nou, și acei părinți erau implicați în a găsi cele mai bune soluții pentru creșterea copiilor, iar în discuția pe care am avut-o, cu toții am manifestat respect reciproc și empatie. *A fi atent la interval* este un lucru dificil, mai ales atunci când respectul pentru cei care împărtășesc păreri diferite este una dintre valorile tale aspiraționale. Pentru a reuși acest lucru, secretul este să-ți amintești că, atunci când alți părinți fac alegeri diferite de ale noastre, nu înseamnă că ne critică modul în care ne creștem copiii. A îndrăzni cu orice preț înseamnă să-ți găsești o cale proprie și să respecti faptul că alții urmează un alt drum către aceeași destinație.

PARENTING-VI, ELEMENT AL VIEȚII TRĂITE DIN PLIN

253

Atenție la interval: sentimentul apartenenței

Sentimentul valorii personale își are rădăcinile în iubire și în sentimentul apartenenței, iar una dintre cele mai bune modalități de a le arăta copiilor că-i iubim necondiționat este să ne asigurăm că știu că aparțin familiei noastre. Sună ciudat, dar e vorba de o problemă importantă, uneori de-a dreptul dureroasă pentru copii. La pagina 162, am definit sentimentul de apartenență drept dorința înnăscută a oamenilor de a fi parte din ceva mai mare decât ei. Una dintre cele mai mari surprize pe care le-am avut, în cursul cercetărilor mele, a fost să constat că adaptarea nu-i totuna cu apartenența la un grup. Cert este că efortul de a te adapta se numără printre cele mai mari piedici în calea apartenenței. Să te adaptezi înseamnă să evaluezi situația și să te schimbi în așa fel, încât să fii acceptat. Apartenența, pe de altă parte, nu ne cere să ne *schimbăm* – ne cere doar *să fim noi înșine*.

Le-am cerut unor copii de clasa a opta să formeze

mici echipe și fiecare să-mi spună care e diferența dintre *adaptare* și apartenență. Răspunsurile m-au lăsat cu gura căscată:

Apartenența înseamnă să te afli printre oamenii alături de care-ți dorești să fii, iar ei te primesc cu inima deschisă. *Adaptarea* înseamnă să fii printre oamenii alături de care îți dorești să fii, dar pe ceilalți nu-i interesezi, cu adevărat.

Apartenența înseamnă să fii acceptat pentru tine însuși. *Adaptarea* înseamnă să fii acceptat, pentru că ești la fel ca toți ceilalți.

Atunci când *aparțin* unui grup, simt că sunt eu însumi. Trebuie să fiu la fel ca ceilalți, ca să mă *adaptez*.

Definițiile lor erau cum nu se poate mai potrivite. Nu contează în ce parte a țării pun aceste întrebări și ce fel de școală vizitez – elevii de gimnaziu și de liceu înțeleg cum stă treaba.

254

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

De asemenea, ei vorbesc deschis despre suferința născută din faptul că nu trăiesc un sentiment de apartenență în familie. Când le-am cerut acelor elevi de-a opta să-mi dea definițiile, unul a scris: „E greu să nu ai un sentiment de apartenență la școală. Dar asta nu-i nimic, prin comparație cu felul cum te simți, atunci când nu ai un sentiment de apartenență la tine acasă/ Când i-am întrebat pe elevi ce înseamnă acest lucru, mi-au dat următoarele exemple:

Să nu te ridici la înălțimea așteptărilor părinților.

Să nu fii atât de „tare” sau de „bine văzut”, pe cât și-ar dori părinții.

Să nu fii la fel de inteligent ca părinții tăi.

Să nu fii la fel de bun la lucrurile la care părinții tăi erau foarte pricepuți.

Părinții tăi sunt dezamăgiți că nu ai destui prieteni, nu ești bun la sport, ori n-ai fost aleasă în formația de majorete.

Părinților tăi nu le place cum ești și ce-ți place să

faci.

Pe părinții tăi nu-i interesează ce faci.

Dacă vrem să le cultivăm copiilor noștri sentimentul propriei valori, trebuie să ne asigurăm că știu că fac parte din familie și că apartenența lor nu e condiționată de nimic. Ceea ce face atât de dificil acest lucru este faptul că majoritatea dintre noi facem eforturi, ca să trăim un sentiment de apartenență - să simțim că suntem parte integrantă a unui grup, nu *în ciuda* vulnerabilităților noastre, ci *datorită* lor. Nu putem să le dăm copiilor noștri ce nu avem; asta înseamnă că trebuie să facem un efort, să ne cultivăm noi înșine sentimentul apartenenței, alături de copiii noștri.

Voi arăta printr-un exemplu cum ne putem dezvolta împreună cu copiii noștri și faptul că aceștia sunt capabili de foarte multă empatie. (Nimic altceva nu inspiră într-o mai mare măsură sentimentul apartenenței, decât empatia reciprocă!)

PARENTING-VU ELEMENT AL VIEȚII TRĂITE DIN
PLIN 255

Când era în clasa a patra, Ellen a venit acasă de la școală, într-o zi, și a izbucnit în plâns imediat ce a intrat pe ușă, după care a fugit în camera ei. M-am dus după ea, am îngenuncheat în fața ei și am întrebat-o ce se întâmplase. Mi-a spus, printre suspine:

— M-am săturat să fiu mereu la *ceilalți*] Nu mai vreau!

N-am înțeles ce voia să spună, așa că i-am cerut să-mi explice mai exact ce însemna „la ceilalți”.

— În fiecare recreație, jucăm fotbal. Doi dintre copiii plăcuți de toți sunt căpitani și-și aleg echipele. Primul căpitan spune: „Îi aleg pe Suzie, John, Pete, Robin și Jake”. Pe urmă, al doilea căpitan spune: „Îi aleg pe Andrew, Steve, Katie și Sue, și *pe ceilalți* putem să-i împărțim”. În fiecare zi, eu sunt unul dintre ceilalți. Niciodată nu mă strigă la început, când fac echipele.

Mi s-a frânt inima. Ellen stătea pe marginea patului, cu capul în mâini. Eram așa îngrijorată, când am urmat-o

În camera ei, că nici n-am mai aprins lumina. Nu suportam vulnerabilitatea posturii ei – felul cum stătea, plângând, pe întuneric – așa c-am făcut câțiva pași până la întrerupător. Parcă Dumnezeu m-a oprit locului – gestul de a aprinde lumina, ca să scap de disconfort, m-a făcut să mă gândesc la unul dintre citatele mele favorite din Perna Chodron, despre întuneric și compasiune: „Compasiunea nu este o relație între vindecător și cel rănit. Este o relație între egali. Numai atunci când ne cunoaștem bine propriul întuneric, putem să fim prezenți în întunericul celorlalți. Compasiunea devine reală, atunci când ne recunoaștem propria umanitate, împărtășită de celălalt”.

Am renunțat să mai aprind lumina și m-am așezat din nou lângă Ellen, în întuneric – în sens literal și emoțional deopotrivă. I-am pus o mână în jurul umerilor și i-am spus:

— Știu cum e să fii celălalt.

Și-a șters nasul cu dosul mâinii și mi-a spus:

— Ba nu știi. Pe tine te plac toți.

256

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

I-am explicat că era adevărat, chiar știam cum se simțea.

— Când ceilalți mă tratează ca fiind „celălalt”, sunt rănită și furioasă, dar în primul rând mă simt singură și neînsemnată. Nu simt nevoia să fiu bine văzută, dar aș vrea ca restul să mă recunoască și să-mi arate clar că sunt importantă pentru ei. Că fac parte dintre ei.

Nu-i venea să creadă:

— Ia uite, că știi! Chiar așa mă simt!

Ne-am strâns în brațe una pe alta, în patul ei, apoi Ellen mi-a povestit cum era la ea la școală, în recreații, și i-am povestit și eu despre unele dintre experiențele mele din școală, când era atât de dureros să fii tratat drept „celălalt”.

Cam la două săptămâni după aceea, eram acasă amândouă, când a sosit poșta. Am alergat la ușă nerăbdătoare. Fusesem programată să vorbesc la un eveniment plin de vedete și eram foarte curioasă cum

arăta afișul evenimentului. Poate părea ciudat, dar eram extrem de încântată la ideea că urma să-mi văd fotografia pusă alături de cele ale unor staruri de film. M-am așezat pe canapea, cu afișul în mână, l-am desfășurat și am început să-mi caut înnebunită fotografia. Chiar în timp ce făceam asta, Ellen a intrat în cameră și mi-a spus:

— Super! Ăsta-i afișul conferinței? Dă-mi-l și mie!

Apropiindu-se de canapea, și-a dat seama că dispoziția mea se schimbase - de la nerăbdare, la dezamăgire.

— Ce s-a întâmplat, mami?

Am bătut cu palma pe canapea, ca să se așeze lângă mine. Țineam posterul în fața noastră, iar Ellen urmărea cu degetul fotografiile.

— Nu te văd nicăieri. Unde ești?

I-am făcut semn spre rândul de sub fotografiile celebrităților, unde scria: „Și alții”.

PARENTING-UL, ELEMENT AL VIEȚII TRĂITE DIN PLIN 257

Ellen s-a lăsat pe spate, s-a rezemat de pernele de pe canapea, și-a pus capul pe umărul meu și a spus:

— Of, mami, cred că tu ești acum la „ceilalți”. Îmi pare rău!

Nu i-am răspuns pe loc. Mă simțeam neînsemnată - nu era nicio poză de-a mea pe afiș, iar mie-mi păsa de acest lucru. Ellen s-a aplecat spre mine, s-a uitat în ochii mei și mi-a spus:

— Știu cum te simți. Când mi se spune că sunt unul dintre „ceilalți”, mă simt rănită, și neînsemnată, și singură. Cu toții vrem să contăm pentru ceilalți și să fim recunoscuți.

Mai târziu, mi-am dat seama că acesta a fost unul dintre cele mai importante momente din viața mea. Poate că nu vom trăi sentimentul apartenenței în timpul unui meci din recreație sau la o conferință plină cu somități, dar important este să simțim acest lucru acolo unde contează cel mai mult - acasă. Scopul nu este să fim niște părinți perfecți. De fapt, cele mai importante lucruri se petrec în

acele momente imperfecte, în care le permitem copiilor noștri să ne ajute să depășim distanța. Iată istorisirea lui Susan – o femeie pe care am intervievat-o în urmă cu câțiva ani –, o poveste despre cultivarea rezilienței la rușine și depășirea distanței.

Susan era prinsă într-o discuție cu un grup de alte mame de la școala unde învățau copiii ei, în timp ce aceștia o așteptau la câțiva pași, să-i ducă acasă. Mamele discutau despre cine avea să fie gazda petrecerii de bun-venit pentru elevii cei noi. Niciuna dintre ele nu-și dorea să fie organizatoare, numai că mama care se oferise înainte avea „o casă plină de mizerie”. După ce au discutat câteva minute despre femeia respectivă și casa ei, s-au pus de acord că, dacă o lăsau pe ea să găzduiască petrecerea, asta le-ar fi creat o imagine proastă lor și Asociației Părinților.

După ce au încheiat discuția, Susan și-a luat copiii (o fetiță la grădiniță și doi băieți – unul în clasa întâi și unul într-a treia)

258

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

și au pornit spre casă. Vocea băiatului din clasa întâi s-a auzit din senin, de pe bancheta din spate a mașinii:

— Cred că ești o mămică minunată.

Susan a zâmbit și i-a spus:

— Mulțumesc, pușor.

La câteva minute după ce au intrat în casă, același copil s-a apropiat de ea cu ochii în lacrimi. S-a uitat la Susan și a spus:

— Ești mulțumită de tine? Te simți bine?

Susan mi-a spus că fusese luată complet prin surprindere. S-a așezat în genunchi, lângă băiat, și i-a spus:

— Nu. De ce? Ce s-a întâmplat? *

Băiatul i-a răspuns:

— Mereu spui că, atunci când mai mulți oameni se adună laolaltă și vorbesc de rău pe cineva, doar din cauză că este altfel decât ei, înseamnă că probabil nu sunt

mulțumiți de ei înșiși. Ai spus că, atunci când ești mulțumit de tine însuși, nu spui lucruri rele despre alții.

Susan a simțit imediat că-i ardeau obraji de rușine. Și-a dat seama că băiatul cel mic ascultase conversația dintre mămică, de la școală.

Acesta e un moment foarte important. Un moment în care poți alege să-ți crești copiii în spiritul unei vieți trăite din plin. Putem tolera vulnerabilitatea măcar un minut? Sau simțim nevoia să scăpăm de sentimentul de vină și de disconfort, iar din această cauză le deviem copiilor atenția către alte lucruri sau îi certăm c-au „întrecut măsura”? Suntem capabili să ne folosim de ocazie și să-l laudăm pe copilul nostru, pentru c-a fost așa empatic? Putem face greșeli, iar apoi să ne reparăm eroarea? Dacă vrem să-i vedem pe copiii noștri asumându-și propriile experiențe și să fie cinstiți în privința lor, n-ar trebui să ni le asumăm și noi, la rândul nostru?

PARENTING-VU ELEMENT AL VIEȚII TRĂITE DIN PLIN 259

Susan s-a uitat la băiat și i-a spus:

— Mulțumesc din suflet că ești atent cu mine și că mă întrebi cum mă simt. Mă simt bine, dar cred c-am făcut o greșeală, îmi trebuie puțin timp să mă gândesc bine la ce mi-ai spus. Dar ai dreptate, am spus niște chestii jignitoare despre cineva.

După ce s-a mai liniștit, Susan l-a luat pe băiatul ei deoparte, să discute. Au vorbit despre cât de ușor este să fii înconjurat de persoane care discută despre cineva. Susan a recunoscut cinstit că uneori își face griji despre „ceea ce cred ceilalți despre ea”. Mi-a spus că băiatul ei s-a aplecat către ea și i-a spus, în șoaptă: „Și eu”. Și-au promis apoi unul altuia să discute mereu despre asemenea experiențe.

A fi cu adevărat implicat, în relația cu copiii tăi, înseamnă să investești timp și energie. Înseamnă să stai și să discuți cu ei, ca să le înțelegi lumea, ce interese au, ce li se întâmplă. Părinți implicați găsești de fiecare parte a unei dezbateri legate de creșterea copiilor. Ei fac parte din

tradiții și culturi diferite, și au valori diferite. Ceea ce au în comun, însă, este modul în care pun în practică aceste valori. Par să împărtășească o filosofie a lui: „Nu sunt perfect, n-am întotdeauna dreptate, dar sunt aici, deschis, atent la ce li se întâmplă copiilor mei, iubindu-i și fiind cu adevărat implicat”.

Cu siguranță, implicarea necesită sacrificii, dar ne-am asumat acest lucru, atunci când ne-am hotărât să devenim părinți. Mulți dintre noi ne confruntăm cu atât de multe sarcini concurente, încât e ușor să te gândești: „Nu pot sacrifica trei ore, ca să mă uit la pagina de Facebook a fiului meu, ori să stau cu fiica mea, în timp ce-mi explică pe îndelete, cu lux de amănunte, ce s-a întâmplat la concursul ei de proiecte științifice din clasa a patra”.

Și mie mi-e greu să fac toate astea. Jimmy Grace, preotul de la biserica noastră episcopală, a ținut recent o predică despre

260

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

natura sacrificiului, care mi-a schimbat cu totul felul în care privesc *parentingul*. Ne-a explicat că *a sacrifica* înseamnă, în latină, „a sacraliza, a sfinți”. Cred din toată inima că, atunci când suntem cu totul implicați în creșterea copiilor, indiferent de cât de imperfecti, vulnerabili și dezorganizați suntem noi înșine, creăm ceva sacru.

Curajul de a fi vulnerabil înainte să scriu această secțiune, mi-am împrăștiat pe masa din sufragerie foile cu rezultatele cercetărilor și m-am întrebat: care e cel mai vulnerabil și mai curajos lucru pe care-l fac părinții, în efortul lor de a crește copii care să trăiască din plin? Am crezut că avea să-mi ia zile întregi ca să-mi dau seama, dar, în timp ce mă uitam la notele de observație, răspunsul mi s-a părut evident: să-i lase pe copiii lor să se confrunte cu adversitatea și s-o înfrunte.

Călătorind prin toată țara, am constatat că există o preocupare tot mai intensă a părinților și profesorilor în legătură cu faptul că elevii și copiii lor nu învață cum să

facă față adversității sau dezamăgirii, pentru că suntem - noi, adulții - mereu acolo, să-i salvăm și să-i protejăm. Interesant este că, de multe ori, cei mai îngrijorați părinți sunt și cei mai protectori. Adevărata problemă a copiilor noștri nu e că nu suportă vulnerabilitatea implicată de situațiile cu care se confruntă, ci că *noi* nu suportăm nesiguranța, riscul și expunerea emoțională, nici măcar atunci, când știm că asta trebuie făcut.

Și mie-mi era greu să renunț să mai controlez situația și să le permit copiilor mei să găsească ei singuri rezolvarea unei probleme, însă cele ce le-am învățat din studiile mele mi-au modificat cu totul perspectiva. Consider astăzi că a-ți proteja copiii și a interveni în situațiile dificile cu care ei se confruntă nu doar că nu-i ajută, ci este chiar periculos. N-aș vrea să fiu

PARENTING-UL, ELEMENT AL VIEȚII TRĂITE DIN PLIN 261

Înțeleasă greșit - încă mai am dificultăți de acest fel și încă intervin într-o situație, când, de fapt, n-ar trebui să fac asta, doar că acum mă gândesc de două ori, înainte să las ca disconfortul să-mi dicteze un anumit comportament. Iată de ce: *speranța este un rezultat al înfruntării obstacolelor*. Dacă vrem să aibă, copiii noștri, un nivel crescut de speranță, trebuie să-i lăsăm să se lupte ei înșiși cu obstacolele. Tot ce-mi doresc mai mult pentru copiii mei este ca, în afara iubirii și a sentimentului de apartenență, să aibă un nivel crescut de speranță.

Experiența de înfruntare a adversității, tenacitatea și tăria de caracter sunt calități importante ale celor care *își trăiesc viața din plin* - după cum arată cercetările mele. Am fost foarte bucuroasă de această constatare, fiindcă erau printre puținele calități ale unei vieți trăite din plin, pe care le aveam și eu, în acel moment (îți amintești, probabil, că în introducere am spus că aveam doar două calități din cele zece necesare unei vieți trăite din plin). Căutând în literatura de specialitate un concept care să cuprindă cele trei calități amintite mai sus, am dat peste un studiu întreprins de C.R. Snyder pe tema speranței. Am

fost uimită. În primul rând, credeam că speranța este o emoție caldă, difuză – sentimentul că un lucru este cu putință. În al doilea rând, ceea ce căutam eu era o combinație de capacități, pe care am etichetat-o drept „Planul B”: oamenii care posedau aceste calități aveau întotdeauna un „Plan B”, când Planul A nu dădea rezultate.

După cum am constatat mai târziu, ceea ce credeam despre speranță era greșit, dar aveam dreptate în tot ce credeam despre „Planul B”. Potrivit lui Snyder, care și-a dedicat cariera studierii acestui subiect, speranța nu este o emoție; e un mod de a gândi sau un proces cognitiv. Emoțiile joacă un rol de sprijin, dar speranța, în sine, este un proces de gândire constituit din ceea ce Snyder consideră o combinație de scopuri, de modalități de a le atinge și de acțiuni întreprinse de individ.

262

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

În termeni foarte simpli, speranța apare atunci când:

Avem abilitatea de a ne fixa scopuri realiste (*Știu unde vreau să ajung*).

Suntem capabili să ne dăm seama cum să atingem aceste scopuri, având, în același timp, flexibilitatea necesară de a stabili modalități alternative de a le atinge (*Știu cum să ajung acolo, sunt perseverent și pot să tolerez dezamăgirea și să încerc din nou*).

Credem în noi înșine (*Pot să fac asta!*).

Așadar, speranța este o combinație între fixarea unor scopuri, a avea tenacitatea și perseverența de a le urmări și încrederea în propriile capacități. Speranța este „Planul B”, de fapt.

Iar acum, voi spune ce m-a inspirat să mă confrunt cu propria vulnerabilitate, astfel încât să pot accepta, în cele din urmă, să fac un pas înapoi și să-mi las copiii să învețe singuri cum să depășească adversitatea: speranța se învață!

După Snyder, copiii învață de la părinții lor cum să spere. Pentru a învăța cum să spere, copiii au nevoie de niște relații caracterizate prin stabilirea unor limite, prin

consecvență și sprijin afectiv din partea adultului. Copiii cu un nivel ridicat de speranță au experiență în confruntarea cu adversitatea. Acestora li s-a dat ocazia să depășească dificultăți și, făcând acest lucru, au învățat cum să creadă în ei înșiși.

Pentru a crește copii plini de speranță și care să aibă curajul de a fi vulnerabili, trebuie să faci un pas înapoi și să-i lași să se confrunte cu dezamăgirea și conflictul, să învețe cum să se impună și să aibă ocazia să greșescă.

Dacă mereu ne însoțim copiii în arenă, alungându-le criticii și asigurându-le victoria, ei nu vor afla niciodată că posedă și ei capacitatea de a îndrăzni cu orice preț, pe cont propriu.

PARENTING-VU ELEMENT AL VIEȚII TRĂITE DIN PLIN 263

O situație din care am avut cel mai mult de învățat s-a întâmplat odată, când m-am dus s-o iau pe Ellen de la înot. Eram la zece mașini distanță de ea, așteptând la rând, împreună cu alți părinți, să ne luăm copiii de la antrenamentul de înot. Se întuneca, deci nu-i vedeam decât silueta, dar a fost de ajuns: mi-am dat seama că ceva nu era în regulă, după felul în care stătea. S-a aruncat pe scaunul din față și, până s-o întreb cum fusese la antrenament, a izbucnit în plâns.

— Ce s-a întâmplat? Ce-ai pățit? Te simți bine?

S-a uitat pe fereastra mașinii, a tras adânc aer în piept, în timp ce-și ștergea lacrimile cu mâneca hanoracului, și mi-a spus:

— Trebuie să înot la proba de 100 de metri bras, la concursul de sâmbătă.

Știam că asta era ceva rău, în lumea ei, și-am încercat să-mi ascund ușurarea – chiar eram ușurată, pentru că, într-un fel nebunesc, dar normal pentru mine, mă gândeam deja că se întâmplase ceva într-adevăr groaznic.

— Nu-nțelegi! Nu știu să înot bras. Nu sunt bună deloc. Pur și simplu, nu pricepi. L-am *rugat* pe antrenor să nu mă bage în competiție.

Mă pregăteam să-i spun ceva empatic și încurajator, în timp ce parcam pe aleea din fața casei, dar Ellen, chiar atunci, s-a uitat în ochii mei, și-a pus mâna peste mâna mea și mi-a spus:

— Te rog să m-ajuti, mamă. Te *rog*. N-o să ajung la finis, nici măcar când n-o să mai fie nicio altă fată în bazin, iar celelalte înotătoare, din cursa următoare, or să se pregătească să intre în apă. Așa de înceată sunt!

Nu puteam să-mi înghit saliva. Nu puteam să gândesc limpede. Dintr-odată, mi-am adus aminte cum era când aveam eu zece ani și-mi așteptam rândul să sar în bazin, la o probă în care concuram la Memorialul Marlinilor din Nord-Vest. Tata era cel care dădea startul și se uita la mine de parcă voia

264

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

să-mi spună „câștigi sau mori încercând”¹¹. Eram pe culoarul cel mai apropiat de perete - unde era cel mai greu. Avea să fie un dezastru. Cu câteva momente mai devreme, în timp ce stăteam pe bancă și mă gândeam serios s-o iau la fugă, să-mi iau bicicleta cu șaua de culoarea bananei, pe care o lăsasem rezemată de un gard din apropiere, l-am auzit pe antrenor spunând: „S-o punem în altă grupă de vârstă. Nu sunt sigur c-o să termine cursa, dar o să fie interesant, oricum”.

— Mamă?! Mamă! M-ascuți? Nu poți să m-ajuti? Hai, te rog, vorbește cu antrenorul să mă pună în altă cursă!

M-am simțit insuportabil de vulnerabilă, îmi venea să strig „Da! Nu ești obligată să înoți la niciun concurs, dacă nu vrei. Niciodată!” Dar n-am strigat. „Fii calm” era unul dintre noile mele exerciții, pentru *a trăi din plin*, așa c-am tras aer adânc în piept, am numărat până la cinci și i-am spus micuței Ellen:

— Trebuie să discut cu tatăl tău, mai întâi.

După ce copiii au mers la culcare, eu și Steve am stat o oră întreagă să analizăm situația și am ajuns la concluzia că Ellen trebuia să discute chiar ea cu antrenorul. Dacă el voia ca ea să concureze, atunci n-avea ce face, trebuia să

concureze. Chiar dacă asta era concluzia corectă, am detestat fiecare minut din discuția cu Steve și am încercat orice, ca să găsesc altă soluție, de la încercarea de a provoca o ceartă cu el, până la învinuirea antrenorului sau exprimarea propriei mele temeri și descărcarea de vulnerabilitate.

Ellen a fost supărată, când i-am spus asta. Mult mai supărată a fost, când s-a întors de la antrenament și ne-a spus că antrenorul considera important ca ea să concureze. Și-a încrucișat brațele pe masă, și-a lăsat capul în jos și a început să plângă. La un moment dat, și-a ridicat capul și a spus:

— Aș putea să mă retrag din competiție, și gata. Sunt mulți care nu iau startul deloc.

PARENTING-VI, ELEMENT AL VIEȚII TRĂITE DIN PLIN

265

O parte din mine și-a spus: „Perfect!” Dar apoi, a zis tot ea:

— N-o să câștig. Nu sunt nici măcar suficient de bună, cât să ajung pe locul doi sau trei. Toată lumea o să se uite la mine.

Acesta era un moment important, în care puteam s-o ajut, ca să-și redefiniească ceea ce era important pentru ea. Și să fac, astfel, ca valorile familiei noastre să fie mai importante decât competiția de înot, decât ce credeau prietenii ei și decât cultura sportivă ultracompetitivă, tot mai influentă în comunitățile noastre. Am privit-o în ochi și i-am spus:

— Poți să nu te duci la concurs, dacă asta vrei. În locul tău, probabil că m-aș gândi și eu la varianta asta. De ce concurezi, până la urmă, ca să câștigi sau să ieși din apă în același timp cu celelalte fete? Nu cumva este mai important să te prezinți la concurs și să intri în apă?

S-a uitat la mine, de parc-aș fi fost nebună:

— Cum adică, numai să mă prezint și să intru în apă?!

I-am explicat că ani de zile nu încercasem nimic

altceva, decât lucrurile la care eram deja bună, și că aceste alegeri aproape că mă făcuseră să uit cum este să te simți curajoasă.

— Câteodată, cel mai important și mai curajos lucru pe care poți să-l faci este să încerci.

Steve și eu ne-am asigurat că nu aveam să fim lângă ea, când i-ar fi venit rândul să intre în apă. La momentul respectiv, nu eram sigură dacă avea să intre în concurs, dar am văzut-o, era acolo, alături de celelalte înotătoare. Stăteam la capătul culoarului ei, ținându-ne respirația. S-a uitat la noi, a dat din cap și s-a aruncat cu capul înainte în apă.

A fost ultima care a ieșit din bazin. Celelalte înotătoare părăsiseră deja puntea din jurul bazinului, și pe marginea lui se afla următoarea serie de competitive, așteptându-și rândul. Steve și eu am strigat, am ovaționat-o de pe margine, întruna.

266

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Când a ieșit din apă, s-a dus la antrenorul ei, care a îmbrățișat-o, pe urmă i-a explicat ceva legat de mișcarea picioarelor. Când a ajuns la noi, în sfârșit, zâmbea și avea câteva lacrimi în ochi. S-a uitat la mine și la tatăl ei și ne-a spus:

— A ieșit cam prost, dar am făcut-o și pe asta. M-am prezentat și am intrat în apă. Am fost curajoasă.

Am scris următorul manifest al creșterii copiilor, considerând că eu însămi am nevoie de el. Și Steve, și eu avem nevoie de el. Nu-i ușor să renunți la modul în care cultura noastră se folosește de achiziții și realizări, pentru a măsura valoarea unei persoane. Folosesc acest manifest ca pe o piatră de încercare, o rugăciune și o formă de meditație, atunci când mă confrunt cu vulnerabilitatea sau când mă încercă acea teamă a lui „niciodată nu-i destul”. Îmi amintește de descoperirea care mi-a schimbat și, probabil, chiar salvat viața:

Cine suntem și felul cum ne raportăm la lume sunt predictorii mai puternici ai modului în care se vor comporta

copiii noștri, decât cunoștințele noastre de *parenting*.

MANIFESTUL PĂRINTELUI CARE-ȘI CREȘTE COPIII SĂ TRĂIASCĂ DIN PLIN

Înainte de toate, vreau să știi: ești iubit și demn de iubire, îți vei da seama de acest lucru din cuvintele și acțiunile mele – cel mai mult învățăm despre iubire din felul cum te tratez și cum mă tratez pe mine însumi.

Vreau să te raportezi la lumea din jur, având sentimentul propriei valori.

Vei afla că ești demn de iubire, de apartenență și bucurie, de fiecare dată când o să mă vezi practicând compasiunea față de sine și acceptându-mi imperfecțiunile.

Vom exersa curajul la noi în familie, ne vom arăta celorlalți, îi vom lăsa să ne vadă, ne vom respecta vulnerabilitatea.

PARENTING-UL, ELEMENT AL VIEȚII TRĂITE DIN PLIN 267

Vom sta de vorbă între noi despre dificultățile și realizările noastre. Întotdeauna va fi loc și pentru unele, și pentru celelalte, în familia noastră.

Te vom învăța să ai compasiune, în primul rând exersând compasiunea față de noi înșine; apoi față de ceilalți. Vom stabili și respecta limite; vom pune la mare preț munca, speranța și perseverența. Odihna și jocul vor fi atât valori, cât și practici ale familiei noastre.

Vei învăța să fii responsabil și respectuos, observându-ne făcând greșeli și încercând să le reparăm și, de asemenea, observând felul cum cerem de la ceilalți ce ne trebuie și cum vorbim despre sentimentele noastre.

Vreau să cunoști bucuria, astfel încât să practicăm recunoștința împreună.

Vreau să *simți* bucurie, astfel încât să învățăm împreună să fim vulnerabili.

Când te vei confrunta cu nesiguranța și mesajele culturii nemulțumirii, îți vei trage forța din spiritul care e parte a vieții noastre de zi cu zi.

Împreună vom plânge și vom înfrunta frica și durerea. Chiar dacă-mi voi dori să nu mai suferi, voi sta

lângă tine și te voi învăța cum s-o simți.

Vom râde, vom cânta, vom dansa și vom crea împreună. Vom putea fi mereu noi înșine, între noi. Indiferent de ce se va întâmpla, vei aparține întotdeauna familiei noastre. Acum, că-ți începi aventura unei vieți trăite din plin, cel mai mare dar pe care ți-l pot da este să trăiesc și să iubesc din tot sufletul și să îndrăznesc cu orice preț.

Atunci când te voi învăța ceva, când îți voi arăta iubirea mea, n-o voi face perfect, dar vei putea să mă vezi așa cum sunt în realitate, și voi considera întotdeauna ca pe un lucru sfânt să te văd așa cum ești în realitate. Să te văd așa cum ești tu însuși.

Poți descărca acest manifest de pe site-ul meu (www.brenebrown.com).

GÂNDURI DE ÎNCHEIERE

Important nu e cel ce critică; nici acela care arată cum se împiedică omul puternic sau care spune cum ar putea cel care face un lucru să-l facă mai bine. Lauda i se cuvine celui ce se află în arenă, a cărui față e năclăită de praf sânge și sudoare; celui ce se luptă cu mult curaj; celui care dă greș iar și iar, pentru că nu există efort fără greșală și neajunsuri; celui ce se străduiește să înfăptuiască tot ce trebuie înfăptuit; celui ce cunoaște entuziasmul și devotamentul și care se dăruiește unei cauze demne de laudă; celui care, în cele din urmă, cunoaște, în cel mai bun caz, triumful unei mărețe realizări, iar în cel mai rău caz, dacă dă greș, măcar greșește dovedind un curaj fără limite...

Theodore Roosevelt

ÎN CELE NOUĂ LUNI, cât mi-a luat să adun laolaltă, într-o carte, ce am învățat în doisprezece ani de cercetare, am recitat acest pasaj de cel puțin o sută de ori. Adevărul e că mă întorc la el, când am accese de furie sau când plâng de disperare, gândindu-mă: „Poate nu e, de fapt, decât o aiureală”, sau: „Nu merită să fii vulnerabil”. Recent, am suportat câteva comentarii meschine anonime pe un *site* de știri, așa c-am luat foaia cu citatul de unde o prinsesem

- deasupra biroului meu - cu pioneze și m-am răstit la ea: „Dacă nu contează criticile, de ce, totuși, dor atât de mult?” Hârtia nu mi-a răspuns.

270

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

În timp ce încă mai eram cu ea în mână, mi-am amintit de o conversație pe care am avut-o cu un tânăr trecut cu puțin de douăzeci de ani. Mi-a spus că părinții îi trimiseseră *link-uh* cu conferințele mele TED și-i plăcuse foarte mult ideea *vieții trăite din plin* și aceea de a îndrăzni cu orice preț. Când mi-a spus că discursurile mele îl inspiraseră să-i spună fetei cu care se întâlnea de câteva luni că o iubea, am tresărit și mi-am dorit ca povestea lui să aibă un final fericit.

Din păcate, n-a fost așa. Iubita îi spusese că-l considera „un bărbat nemaipomenit”, dar că ea credea că era cazul să se mai întâlnească și cu alte persoane. După ce vorbise despre sentimente cu prietena lui, se întorsese acasă și le spusese și celor doi colegi de apartament ce i se întâmplase: „Aceștia stăteau în fața laptopului și, fără să se uite la mine, unul dintre ei a zis doar atât: «Ce-a fost, bă, în mintea ta?»” Unul dintre colegi îi spusese că fetelor le plac numai bărbații care le țin la distanță. Tânărul s-a uitat la mine și mi-a spus: „Inițial, m-am simțit ca un prost. Pentru o clipă, am fost furios pe mine însumi și chiar un pic supărat pe dumneavoastră. Dar, după ce m-am mai gândit, mi-am amintit de ce făcusem asta. Le-am spus colegilor de apartament: «Am îndrăznit cu orice preț, bă»”.

Mi-a spus, zâmbind: „S-au oprit din tastat, s-au uitat la mine, au dat din cap și au zis, «Aha. Bravo, bă!»”.

A îndrăzni cu orice preț n-are legătură cu victoria sau înfrângerea. În esență, e vorba despre curaj. Într-o lume dominată de cultura nemulțumirii și de rușine, și în care a-ți fi teamă a devenit a doua noastră natură, vulnerabilitatea e ceva subversiv. Ceva inconfortabil. Este și cam periculoasă, câteodată. Și, fără îndoială, a ne expune pe noi înșine presupune un risc mai mare de a fi răniți. Cu toate acestea, când mă gândesc la viața mea, la

ce a însemnat pentru mine să îndrăznesc cu orice preț, pot spune cu sinceritate că nimic nu e la fel de inconfortabil, de periculos și dureros, decât să stai și să te gândești

GÂNDURI DE ÎNCHEIERE

271

la viața ta și să te întrebi cum ar fi fost, dac-ai fi avut curajul să te arăți celorlalți așa cum ești tu, în realitate.

Așadar, domnule președinte Roosevelt... cred c-ați pus punctul pe „i”. Într-adevăr, „pentru că nu există efort fără greșală și neajunsuri”, nu există nici triumf fără vulnerabilitate. Acuma, de fiecare dată când citesc acest fragment, chiar și când mă resimt după loviturile primite, îmi vine în minte: „Bravo, bă!”

ANEXĂ

Ai încredere în ceea ce spun datele. Teoria elaborării progresive și procesul meu de cercetare

Caminante, no hay cantino, se hace camino al andar.

Călătorule, nu-i cale, se face calea umblând.

ACEST VERS AL POETULUI SPANIOL Antonio Machado surprinde spiritul procesului meu de cercetare și teoriile care au reieșit din acest proces. Inițial, am pornit la drum, pe ceea ce am crezut că era o cale binecunoscută, ca să descopăr date empirice despre ceea ce consideram adevărat. Curând, mi-am dat seama că a întreprinde o cercetare centrată pe ceea ce este important pentru participanții la studii - teoria elaborată progresiv - înseamnă că nu există o cale gata bătătorită și, cu siguranță, n-ai de unde să știi ce vei descoperi.

Cele mai dificile provocări la care trebuie să răspundă cercetătorul care-și elaborează progresiv teoria sunt:

1. Să recunoască faptul că e cvasi-imposibil să înțeleagă metodologia teoriei elaborate progresiv, înainte de a o folosi;

2. Să aibă curajul de a-i lăsa pe participanții la cercetare să definească ei înșiși problema studiată, și

3. Să renunțe la propriile interese și idei preconcepute, ca să aibă „încredere în ceea ce spun datele”.

274

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Ironie - sau poate că nu -, exact aceleași sunt provocările unei vieți trăite cu deplin curaj, îndrăznind cu orice preț.

Mai jos, prezint un rezumat al cercetării mele: design, metodologie, eșantionare și procesele de codare. Înainte de a vorbi despre ele, vreau să le mulțumesc lui Barney Glaser și Anselm Strauss, pentru munca lor de pionierat în domeniul cercetării calitative și pentru că au dezvoltat metodologia teoriei elaborate progresiv. Lui

Barney Glaser, îi mulțumesc și pentru c-a fost de acord să se deplaseze din California până la Houston, pentru a face parte din comitetul de susținere a tezei mele de doctorat: Barney, mi-ai schimbat modul în care văd lumea.

Aventura unei cercetări

Pe vremea când îmi scriam teza de doctorat, eram atrasă de soliditatea studiului statistic, de cadrul riguros al cercetării cantitative, dar cel mai mult mă regăseam în bogăția și profunzimea cercetării calitative. Îmi place la nebunie să spun povești, iar ideea că poți să faci cercetare, surprinzând esența unei povești de viață, mi s-a părut irezistibilă. Poveștile de viață sunt date științifice „însuflețite”, și nicio metodologie nu dă seama de acest lucru mai bine, decât teoria elaborării progresive. Principiul teoriei elaborării progresive este acela că dezvolti teorii pornind de la experiențele reale de viață ale oamenilor obișnuiți, mai degrabă decât să confirmi sau să infirmi teoriile existente.

Fred Kerlinger, cercetător în domeniul științelor comportamentale, definește o teorie drept „un set de constructe, concepte, definiții sau propoziții interconectate, care prezintă o viziune sistematică asupra unor fenomene, specificând relații între variabile, pentru a explica respectivele fenomene și a face predicții despre ele”. Punctul de pornire, în teoria elaborării progresive, nu este o problemă, o ipoteză, nici revizuirea

AI ÎNCREDERE ÎN CEEA CE SPUN DATELE

275

literaturii de specialitate, ci o temă anume de cercetare. Mai departe, îi lăsăm pe participanți să definească problema sau ceea ce-i preocupă în legătură cu tema respectivă, apoi dezvoltăm o teorie, iar în final facem conexiuni cu celelalte cercetări din domeniu.

Nu m-am apucat de la bun început să studiez rușinea – una dintre cele mai complexe emoții pe care le putem trăi (dacă nu chiar cea mai complexă). A fost nevoie de șase ani, ca s-o înțeleg – o emoție atât de puternică, încât simpla menționare a cuvântului *rușine* declanșează la

interlocutori o reacție de disconfort și evitare. Fără să bănuiesc unde aveam să ajung, la început, am fost interesată să aflu mai multe despre anatomia legăturilor afective profunde.

După cincisprezece ani de studii în domeniul asistenței sociale, eram sigură de un lucru: legăturile afective profunde sunt acelea care fac ca viața să aibă rost. Ideea că legăturile afective profunde ocupă un loc central în viața noastră a fost confirmată, atunci când studiile au arătat că principala preocupare a oamenilor e teama de înstrăinare; teama că ceea ce am făcut sau n-am reușit să facem, ceva ce are legătură cu cine suntem sau cu locul de unde venim, ne face să nu fim demni de iubire și de legături afective profunde. Am aflat că putem depăși această grijă, înțelegându-ne propriile vulnerabilități și cultivând empatia, curajul și compasiunea - ceea ce eu numesc „reziliență la rușine”.

După ce am elaborat o teorie a rezilienței la rușine și am înțeles efectul pe care-l are cultura nemulțumirii asupra vieții noastre, am vrut să aprofundez acest subiect. Problema este că nu poți afla foarte multe lucruri despre rușine și cultura nemulțumirii numai punând întrebări despre rușine și cultura nemulțumirii. Aveam nevoie de o altă abordare, pentru a înțelege aceste experiențe. Atunci mi-a venit ideea să împrumut câteva principii din chimie.

276

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

În chimie, și în special în termodinamică, dacă substanța sau proprietatea pe care vrei s-o măsoari este prea volatilă, trebuie să recurgi, deseori, la măsurători indirecte. Poți măsura acea proprietate combinând și reducând alte substanțe, mai puțin volatile, cu o structură chimică apropiată, până când relațiile dintre substanțe și transformările obținute constituie o măsurătoare a proprietății pe care vrei s-o studiezi. Ideea mea era că puteam afla mai multe despre rușine și despre cultura nemulțumirii, explorând ceea ce există în absența lor.

Știu care sunt trăirile și reacțiile oamenilor, când se

confruntă cu rușinea. Dar ce simt, ce fac și la ce se gândesc oamenii, atunci când nu au lama cuțitului rușinii la gât, amenințându-i că nu sunt demni de legături afective profunde? Cum reușesc unii dintre semenii noștri, trăind în aceeași cultură a nemulțumirii, să-și păstreze convingerea că ei înșiși sunt de ajuns? Știam că există asemenea oameni, pentru că i-am intervievat, iar întâmplările relatate de ei m-au ajutat enorm să înțeleg empatia și reziliența la rușine.

Înainte să mă întorc la culegerea datelor, mi-am numit acest studiu „a trăi din plin”. Căutam bărbați și femei care trăiau și iubeau din plin, în ciuda riscurilor și a nesiguranței. Voiam să știu ce aveau ei în comun. Care erau preocupările majore și care erau tiparele și temele care le defineau modul de *a trăi din plin*? Am vorbit despre concluziile acestui studiu în cartea *Darurile imperfecțiunii*.

Vulnerabilitatea, după cum a reieșit din date, este un concept fundamental în cercetarea mea. Este o componentă esențială atât în studiul meu despre rușine, cât și în cel despre *o viață trăită din plin*. Chiar și în teza mea de doctorat, care abordează legăturile afective profunde, un capitol e dedicat vulnerabilității. Am înțeles relațiile dintre vulnerabilitate și restul emoțiilor pe care le-am studiat, însă, după ani de zile în care am aprofundat toate aceste lucruri, am vrut să știu mai multe

AI ÎNCREDERE ÎN CEEA CE SPUN DATELE

277

despre vulnerabilitate și cum „funcționează” ea. Teoria care a rezultat din această cercetare face subiectul cărții de față.

Planul de cercetare

Așa cum am amintit, teoria elaborării progresive, concepută de Glaser și Strauss și îmbunătățită de Glaser, m-a inspirat în elaborarea planului de cercetare pentru studiile mele. Teoria elaborării progresive se constituie din cinci componente fundamentale: senzitivitatea teoretică, eșantionarea teoretică, codarea, însemnările teoretice și trierea. Cele cinci componente au fost integrate prin

metoda comparației constante din analiza datelor. Scopul cercetării a fost înțelegerea „principalelor preocupări” ale participanților la studii, în legătură cu subiectul examinat (de exemplu, rușinea, viața trăită din plin, vulnerabilitatea). După ce am sesizat care erau preocupările respective, prelucrând datele, am elaborat o teorie care explică în ce mod participanții la studii dau curs acestor preocupări în viețile lor de zi cu zi.

Stabilirea de eșantioane

Eșantionarea teoretică - procesul de colectare a datelor, care permite generarea unei teorii - este metoda principală de eșantionare folosită în acest studiu. Atunci când se folosește eșantionarea teoretică, cercetătorul concomitent colectează, codează și analizează datele obținute, și folosește acest proces în continuu, pentru a determina ce date să colecteze mai departe și unde să le caute. Conform eșantionării teoretice, am selectat participanții pe baza analizei și codării interviurilor și datelor secundare.

Un principiu important al teoriei elaborării progresive este: cercetătorii nu trebuie să facă presupuneri cu privire la relevanța datelor privitoare la identitatea subiecților - rasă, sex.

278 CURAJUL DE A FI VULNERABIL

orientare sexuală, clasă, abilități. Cu toate că n-am făcut presupuneri în legătură cu relevanța acestor variabile, eșantionarea ghidată de respondenți (pe baza unor informații relevante despre identitatea subiecților) a fost folosită și ea, alături de eșantionarea teoretică, pentru a garanta diversitatea participanților la interviuri. În anumite etape ale cercetării mele, datele referitoare la identitatea subiecților au reieșit ca fiind relevante, iar în aceste cazuri, am combinat eșantionarea ghidată de respondenți cu cea teoretică. Acolo unde identitatea nu era relevantă, am folosit exclusiv eșantionarea teoretică.

Am intervievat 750 de femei, dintre care în jur de

43% s-au declarat de rasă albă, 30% afro-americane, 18% hispanice, iar 9%, de origine asiatică. Participanții de sex femeiesc au avut vârste cuprinse între 18 și 88 de ani, cu o medie de 41 de ani. Am intervievat 530 de bărbați, dintre care aproximativ 40% s-au declarat de rasă albă, 25% afro-americani, 20% hispanici, 15%, de origine asiatică. Vârsta medie a bărbaților a fost de 46 de ani (participanții având între 18 și 80 de ani).

Cu toate că metodologia elaborării progresive conduce deseori la saturație teoretică (punctul în care nu se mai generează noi concepte, iar cercetătorul aduce în mod repetat dovezi în sprijinul categoriilor sale conceptuale), atunci când numărul participanților este cu mult mai mic decât cel din studiile mele - 1.280 -, am obținut trei teorii, cu multiple categorii centrale și numeroase proprietăți asociate fiecărei categorii. Natura complexă, bogată în nuanțe, a rezilienței la rușine, a vieții trăite din plin și a vulnerabilității au necesitat un astfel de eșantion cuprinzător.

Un principiu central al teoriei elaborării progresive este acela că „totul reprezintă date științifice”. Glaser scrie: „Orice lucru pe care-l întâlnește cercetătorul în domeniul său de cercetare, de la cel mai mic comentariu făcut de subiect, până la cel mai lung interviu, sau texte apărute în reviste, cărți, documente.

AI ÎNCREDERE ÎN CEEA CE SPUN DATELE

279

ziare, observații, sau chiar distorsiuni introduse de cercetător și de ceilalți, sau variabile-parazit, toate pot fi folosite într-o teorie a elaborării progresive”.

Pe lângă interviurile luate acestor 1.280 de participanți, am analizat notele de observație, pe care le-am făcut pe marginea unor studii efectuate pe teme apropiate celor studiate de mine și după discuții cu experți din domeniu, și notele de observație făcute după întâlnirile cu masteranzi și doctoranzi, care au luat interviuri și m-au ajutat să analizez literatura științifică. În plus, am înregistrat și codat alte note de observație, făcute în urma

discuțiilor de la cursurile mele despre rușine, vulnerabilitate și empatie - la care au participat aproximativ 400 de masteranzi și doctoranzi din domeniul asistenței sociale - și în urma pregătirii a circa 15.000 de specialiști în domeniul dependenței și al sănătății mintale.

Am codat, de asemenea, peste 3.500 de date secundare, aici incluzând studii clinice de caz și notițe luate pe parcursul lor, scrisori și pagini de jurnal. În total, am codat peste 11.000 de relatări (frazе și propoziții din notele de observație originale), folosind metoda comparației constante (analiză rându-rându). Toată această codare am realizat-o manual, fiindcă, în teoria elaborării progresive, nu se recomandă să folosești programe de calculator.

Am colectat eu însămi toate aceste date - cu excepția unui număr de 215 interviuri luate de masteranzi și doctoranzi în asistența socială, care au lucrat sub directia mea supraveghere. Pentru a asigura fidelitatea inter-evaluatori, i-am pregătit eu însămi pe toți asistenții de cercetare și am codat și analizat toate notele lor de observație.

Aproximativ jumătate din toate aceste interviuri au fost întâlniri individuale, restul au fost făcute în grupuri de două, trei sau mai multe persoane. Durata unui interviu a variat între

280

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

45 de minute și trei ore, fiind, în medie, de 60 de minute. Am folosit interviul de tip conversație ajustată, fiindcă este considerat cea mai eficientă abordare a interviului, conform teoriei elaborării progresive.

Codarea

Am folosit metoda comparației constante, pentru analizarea rându-cu-rându a datelor, apoi am conceput însemnări, pentru a surprinde astfel conceptele sugerate de date și relațiile dintre ele. Analiza s-a concentrat asupra identificării principalelor preocupări ale participanților și a unei variabile centrale. Pe măsură ce am realizat

interviurile suplimentare, mi-am reconceptualizat categoriile și am identificat proprietățile asociate fiecărei categorii. Am folosit codarea selectivă, când au reieșit conceptele centrale, iar datele nu au mai adus nimic nou, în ceea ce privește categoriile și proprietățile lor.

Cercetătorii care urmează modelul teoriei elaborării progresive trebuie să-și formuleze conceptele, făcându-le să derive din datele obținute. Această abordare este foarte diferită de metodele calitative tradiționale, care conduc la descoperiri pe baza unor descrieri complexe ale datelor și formulărilor participanților. Pentru a elabora concepte precum rușinea, viața trăită din plin și vulnerabilitatea, și pentru a identifica principalele preocupări ale participanților în legătură cu acestea, am analizat datele rând-cu-rând, având în minte întrebările:

Ce anume descriu participanții?

Ce contează cu adevărat pentru ei?

Ce anume îi îngrijorează?

Ce încearcă ei să facă?

Care este explicația diferitelor comportamente, gânduri și acțiuni ale lor?

AI ÎNCREDERE ÎN CEEA CE SPUN DATELE

281

Din nou, am folosit metoda comparației constante, pentru a reexamina datele din perspectiva categoriilor care au reieșit din studii și a proprietăților acestora.

Analiza literaturii de specialitate

Din aceleași motive pentru care cercetătorul, urmând metoda teoriei elaborării progresive, permite ca problema cercetată să fie descoperită pornind de la datele obținute, e necesar ca, după elaborarea teoriei, să fie examinate cercetările semnificative efectuate anterior.

Această analiză a literaturii de specialitate, care se face atât în cercetarea cantitativă, cât și în cea calitativă tradițională, servește drept suport al descoperirilor făcute, sub dublu aspect: în primul rând, analiza literaturii de specialitate este făcută pentru a susține necesitatea unui nou studiu, pe urmă studiul este efectuat și se obțin idei

noi; în al doilea rând, analiza literaturii de specialitate susține noul studiu, demonstrând care este contribuția acestuia la domeniul de cercetare al respectivului om de știință.

Într-o teorie a elaborării progresive, datele susțin teoria, iar analiza literaturii de specialitate face parte din date. Am descoperit foarte repede că cercetătorii din domeniul teoriei elaborării progresive nu pot examina studii anterioare, pornind de la ideea: „Am obținut o teorie, mi-am încheiat munca, dar cum se potrivește cu celelalte cercetări?” în schimb, aceștia trebuie să înțeleagă faptul că examinarea studiilor anterioare este, în realitate, o analiză care nu reprezintă un proces separat de cercetarea lor, ci o continuare a acesteia.

Referințele și cercetările întreprinse pe teme oarecum apropiate, pe care le-am citat în această carte, au susținut și inspirat, în același timp, teoriile care au reieșit din date.

282

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Evaluarea unei teorii a elaborării progresive

Potrivit lui Glaser, teoriile elaborării progresive sunt evaluate stabilind gradul lor de conformitate cu datele, relevanța lor, aplicabilitatea și modificabilitatea lor. O teorie este considerată „conformă”, atunci când categoriile obținute în cadrul teoriei corespund datelor. Încălcări ale acestei cerințe apar atunci când cercetătorul forțează interpretarea datelor, astfel încât ele să corespundă unor categorii formulate anterior cercetării, sau când nu se ține cont de date, pentru a nu infirma o teorie existentă.

În plus față de conformitate, o teorie trebuie să fie relevantă în raport cu acțiunile specifice acelui domeniu. Teoriile elaborării progresive sunt relevante, dacă și când permit să fie identificate cele mai importante probleme și procese. Aplicabilitatea teoriei elaborării progresive este dobândită, atunci când teoria poate explica ceea ce s-a întâmplat, permite elaborarea unor predicții și ajută la interpretarea a ceea ce se întâmplă într-un domeniu de

cercetare. Există două criterii pentru a stabili dacă o teorie „funcționează”: categoriile trebuie să corespundă cu datele, iar teoria trebuie „să explice esențialul a ceea ce se întâmplă”. *A explica ceea ce este esențial* înseamnă să conceptualizezi datele în așa fel, încât ele să descrie cu acuratețe principalele preocupări ale participanților și felul în care aceștia dau curs acestor preocupări. În fine, principiul modificabilității afirmă: corectitudinea unei teorii depinde de capacitatea ei de a da seama de date; în acest fel, pe măsură ce datele se clarifică în cursul cercetării, teoria trebuie modificată în mod constant.

Luând în considerare diferitele concepte pe care le-am prezentat în această carte – armurăria, depășirea intervalului, inovația revoluționară etc. –, mă întreb dacă aceste categorii corespund datelor. Sunt relevante? Explică ele datele în mod esențial? Răspunsul este că da – cred că reflectă cu acuratețe

AI ÎNCREDERE ÎN CEEA CE SPUN DATELE

283

ceea ce arată datele. Tot așa cum au procedat în cazul teoriei rezilienței la rușine, colegii mei din domeniul cercetării cantitative vor testa teoriile mele despre *viața trăită din plin* și vulnerabilitate, ceea ce va duce la o extindere a cunoașterii noastre actuale.

Privind înapoi la toată această aventură a cunoașterii, îmi dau seama de adevărul profund al citatului de la începutul acestui capitol. Nu am mers pe căi bătătorite de alții. Am reușit să-mi croiesc o altă cale, doar datorită curajului participanților la cercetări, care mi-au împărtășit poveștile lor de viață, experiențele și înțelepciunea lor – iar această cale mi-a definit cariera și viața, deopotrivă. Când mi-am dat seama, pentru prima oară, și am respins importanța asumării vulnerabilității și a faptului de a-ți trăi viața din plin, obișnuiam să le spun celor din jurul meu că mă simțeam, ca și cum viața mi-ar fi fost deturnată de propriile cercetări.

Acuma știu că, de fapt, am fost salvată.

NOTE ȘI REFERINȚE

Introducere: Aventurile mele în arenă *p. 21 ... petrecut șase ani dezvoltând o teorie...*

Brene Brown, Connections: A 12-session psycho-educational shame resilience curriculum (Conexiuni. O programă psihoeducațională de reziliență la rușine, în 12 sesiuni), *Center City (Minnesota), Hazelden, 2009.*

Brene Brown, I Thought It Was Just Me (But It Isn't): Telling the Truth About Perfectionism, inadequacy, and Power (Credeam că era vina mea [dar nu este]. Să spunem adevărul despre perfecționism, inadecvare și putere), *New York, Penguin/Gotham Books, 2007.*

Brene Brown, Shame Resilience Theory (Teoria rezilienței la rușine), în *Susan P. Robbins, Pranab Chatterjee, Edward R. Carida (editori)*, Contemporary Human Behavior Theory: A Critical Perspective for Social Work (Teoria contemporană a comportamentului uman. O perspectivă critică asupra asistenței sociale), *ediție revizuită, Boston, Allyn and Bacon, 2011.*

Brene Brown, „Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame” („Teoria rezilienței la rușine. Studiu despre teoria elaborării progresive asupra

femeilor și rușinii”), în *Families în Society*, 87, 1/2006, pp. 43 – 52.

p. 23 – Am scris foarte mult, în Darurile imperfecțiunii...

Brene Brown, *The Gifts of Imperfection: Letting Go of Who We Think We Should Be and Embracing Who We Are* (Darurile imperfecțiunii. Să renunțăm la cine credem c-ar trebui să fim și să îmbrățișăm persoana care suntem), *Center City, Hazelden*, 2006.

286

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

p. 24 ... chiar și în teza mea de doctorat...

„Acompanar. A grounded theory of developing, maintaining, and assessing relevance în professional helping” (Acompanar: O teorie a elaborării progresive în dezvoltarea, menținerea și afirmarea relevanței în ajutorarea profesională”), în *Dissertation Abstracts International*, 63, 2002. (UMI No. 3041999).

Capitolul 1

Nemulțumirea: O analiză a culturii lui „Niciodată nu-i destul”.

p. 32 ... un grup de cercetători a făcut o analiză computerizată...

Nathan C. DeWall, Richard S. Pond Jr., Keith W. Campbell, Jean M. Twenge, „Tuning în to psychological change: Lingvistic markers of psychological traits and emotions over time în popular US song lyrics” („Acordarea la schimbările psihologice. Marcatorii lingvistici ai trăsăturilor psihologice și emoțiilor, în timp, în versurile celor mai răspândite cântece din Statele Unite”), în *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 5, 3/2011, pp. 200 – 207.

p. 33 ... Epidemia de narcisism...

Jean Twenge și Keith Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* (Epidemia de narcisism. Trăind într-o epocă a îndreptățirii), *New York, Simon and Schuster*, 2009.

p. 38 ... Sufletul banilor...

Lynne Twist, *The Soul of Money: Transforming Your Relationship with Money and Life* (Sufletul banilor. Transformă-ți relația cu banii și viața), New York, W.W. Norton and Company, 2003, p. 44.

Capitolul 2

Demascarea miturilor vulnerabilității p. 50 - *Studiile din domeniul psihologiei sănătății...*

L. Aiken, M. Gerend și Jackson, K., Subjective Risk and Health Protective Behavior: Cancer Screening and Cancer Prevention (Riscul subiectiv și comportamentul de protecție a sănătății. Ecranarea cancerului și prevenirea cancerului), în A. Baum, T. Revenson și J. Singer (editori), *Handbook of Health Psychology* (Manual de psihologie a sănătății), Mahwah (New Jersey), Erlbaum, 2001, pp. 727 - 746.

NOTE ȘI REFERINȚE

287

A. Apanovitch, P. Salovey și M. Merson, The Yale - MTV Study of Attitudes of American Youth (Studiul atitudinilor tineretului american, realizat de Universitatea Yale și MTV), *manuscris în pregătire* (1998).

p. 50 - *Cercetători din psihologia socială...*

B. Sagarin, R. Cialdini, W. Rice și S. Seama, „Dispelling the illusion of invulnerability: Motivations and mechanisms of resistance to persuasion” („Destrămarea iluziei invulnerabilității. Motivațiile și mecanismele rezistenței la persuasiune”), în *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 3/2002, pp. 536 - 541.

p. 61 ... Știința încrederii...

J. Gottman, The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples (Știința încrederii. Ajustarea emoțională a cuplurilor), New York, W.W. Norton & Company, 2011.

p. 62 ... articol publicat pe site-ul Universității statului California de la Berkeley...

„John Gottman on trust and betrayal” („John Gottman despre încredere și trădare”), 28 octombrie 2011. Consultat în februarie 2012, pe adresa: <http://greatergood>.

berkeley.edu/article/item/John_gottman_on_trust_and_betrayal/ (www.greatergood.berkeley.edu).

p. 66 - Există câteva studii serioase în domeniul *leadership-xAm...*

P. Fuda și R. Badham, „Fire, snowball, mask, movie: How leaders spark and sustain change” („Foc, bulgăre de zăpadă, mască, film. Cum stârnesc liderii și susțin schimbarea”), în *Harvard Business Review*, 2011, la adresa: <http://www.hbr.org/2011/11/fire-snowballmask-movie-how-leaders-spark-and-sustainchange/ar/1>.

Capitolul 3

Ce este rușinea și cum lupți împotriva ei (sau cum lupți cu spiridușii rușinii)

p. 83 - într-un studiu din 2011...

E. Kross, M. Berman, W. Mischel, E.E. Smith și T. Wager, „Social rejection shares somato-sensory representations with physical pain” („Respingerea socială împarte reprezentările somato-senzoriale cu durerea fizică”), în *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108, 15/2011, pp. 6270 - 6275.

288

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

p. 83 - Cei ce studiază rușinea...

Pentru cea mai cuprinzătoare trecere în revistă a teoriilor despre rușine și vină, a se vedea: June Price Tangney și Ronda L. Dearing, *Shame and Guilt* (Rușinea și vina), New York, Guilford Press, 2002.

Mai recomand și acest volum: Ronda Dearing și June Tangney (editori), *Shame in the Therapy Hour* (Rușinea la ora terapiei), Asociația Psihologilor Americani, 2011.

p. 85 - Există o corelație semnificativă... Cercetătorii au constatat...

Cărțile și articolele următoare explorează legăturile dintre rușine și diferitele probleme cu care se confruntă oamenii:

D. Balcom, R. Lee și J. Tager, „The systematic treatment of shame în couples” („Tratamentul sistematic al rușinii la cupluri”), în *Journal of Marital and Family*

Therapy, 21, 1995, pp. 55 - 65.

B. Brown, *I Thought It Was Just Me: Women Reclaiming Power în a Culture of Shame* (Credeam că era vina mea. Femeile revendică azi puterea într-o cultură a rușinii), New York, Gotham, 2007.

B. Brown, „Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame” („Teoria rezilienței la rușine. Studiu despre teoria elaborării progresive asupra femeilor și rușinii”), *Families în Society*, 87, 1/2006, pp. 43 - 52.

R. Dearing și J. Tangney (editori), *Shame in the Therapy Flour* (Rușinea la ora terapiei). Asociația Psihologilor Americani, 2011.

R. Dearing, J. Stuewig și J. Tangney, „On the importance of distinguishing shame from guilt: Relations to problematic alcohol and drug use” („Despre importanța distincției dintre rușine și vină. Relații cu abuzul problematic de alcool și droguri”), *Addictive Behaviors*, 30, 2005, pp. 1392 - 1404.

T.J. Ferguson, H.L. Eyre și M. Ashbaker, „Unwanted identities: A key variable in shame-anger links and gender differences in shame” („Identități nedorite. O variabilă-cheie în legăturile dintre rușine și mânie și diferențele între sexe în materie de rușine”), în *Sex Roles*, 42, 2000, pp. 133 - 157.

L. Hartling, W. Rosen, M. Walker și J. Jordan, *Shame and Humiliation: From Isolation to Relațional Transformation* (Rușinea și umilirea. De la izolare la transformarea relațională), *Work în Progress* 88, Wellesley (Massachusetts), The Stone Center, Wellesley Collège, 2000.

NOTE ȘI REFERINȚE

289

J. Jordan, *Relațional Development: Therapeutic Implications of Empathy and Shame* (Dezvoltarea relațională. Implicații terapeutice ale empatiei și rușinii), *Work în Progress* 39, Wellesley (Massachusetts), The Stone Center, Wellesley Collège, 1989.

D. Lester, „The role of shame în suicide” („Rolul rușinii în suicid”), în *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 27, 1997, pp. 352 – 361.

H.B. Lewis, *Shame and Guilt în Neurosis* (Rușinea și vina în nevroze), New York, International Universities Press, 1971.

M. Mason, *Women and Shame: Kin and Culture* (Femeile și rușinea. Rudenia și cultura), în C. Bepko (editor), *Feminism and Addiction* (Feminism și dependență), Binghamton (New York), Haworth, 1991, pp. 175 – 194.

D. Nathanson, *Affect Theory and the Compass of Shame* (Teoria afectării și busola rușinii), în M. Lansky și A. Morrison (editori), *The Widening Scope of Shame* (Domeniul din ce în ce mai vast al rușinii), Hillsdale (New Jersey), Analytic, 1997.

C. Sabatino, „Men facing their vulnerabilities: Group processes for men who have sexually offended” („Bărbații care-și înfruntă vulnerabilitățile. Activitățile de grup pentru bărbații cu abateri sexuale”), în *Journal of Mens Studies*, 8, 1999, pp. 83 – 90.

T. Scheff, „Shame and the social bond: A sociological theory” („Rușinea și conexiunea socială. O teorie sociologică”), în *Sociological Theory*, 18, 2000, pp. 84 – 99.

T. Scheff, „Shame în seif and society” („Rușinea de sine și de societate”), în *Symbolic Interaction*, 26, 2003, pp. 239 – 262.

J. Stuewig, J.P. Tangney, D. Mashek, P. Forkner și R. Dearing, „The moral emotions, alcohol dependence, and HIV risk behavior în an incarcerated sample” („Emoțiile morale, dependența de alcool și comportamentele cu risc de infectare cu HIV într-un eșantion încarcerat”), în *Substance Use and Misuse*, 44, 2009, pp. 449 – 471.

N. Talbot, „Unearthing shame is the supervisory experience” („Dezgroparea rușinii este experiența definitorie”), în *American Journal of Psychotherapy*, 49, 1995, pp. 338 – 349.

J.P. Tangney, J. Stuewig și L. Hafez, „Shame, guilt,

and remorse: *Implications for offender populations*" („Rușinea, vina și remușcarea.

290

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Implicații pentru populațiile de infractori"), în *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology* (în curs de apariție).

J.R. Tangney, J. Stuewig, D. Mashek și M. Hastings, „Assessing jail inmates proneness to shame and guilt: Feeling bad about the behavior or the self?" („Evaluarea înclinației pușcăriașilor spre rușine și vină. Se simt prost legat de comportament sau de persoana lor?"), în *Criminal Justice and Behavior*, 38, 2011, pp. 710 – 734.

J.P. Tangney, „Situational determinants of shame and guilt in young adulthood" („Determinanții situaționali ai rușinii și vinei la tinerii adulți"), în *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 1992, pp. 199 – 206.

J.P. Tangney și R. Dearing, *Shame and Guilt* (Rușinea și vina), New York, Guilford, 2002.

p. 86 – Umilința este o altă trăire...

D. C. Klein, „The humiliation dynamic. An overview" („Dinamica umilirii. Privire de ansamblu"), în *The Journal of Primary Prevention*, 12, 2/1991, pp. 93 – 122.

p. 89 ... cartea sa, *Incognito*...

D. Eagleman, *Incognito: The Secret Lives of the Brain* (*Incognito. Viețile secrete ale creierului*), New York, Pantheon, 2011.

p. 90 ... din cercetările întreprinse la Centrul Stone...

L. Hartling, W. Rosen, M. Walker și J. Jordan, *Shame and Humiliation: From Isolation to Relational Transformation* (Rușinea și umilirea. De la izolare la transformarea relațională), *Work in Progress 88*, Wellesley (Massachusetts), The Stone Center, Wellesley Collège, 2000.

p. 90 ... James Pennebaker... și alți câțiva colegi de-ai să-i...

J.W. Pennebaker, *Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval*

(*Scrisul de vindecare. Jurnalghid de recuperare de pe urma traumelor și a tulburărilor emoționale*), Oakland, New Harbinger Publications, 2004.

J.W. Pennebaker, „Expressive writing în a clinical setting” („Scrisul expresiv în context clinic”), în *The Independent Practitioner*, 30, 2010, pp. 23 – 25.

NOTE ȘI REFERINȚE

291

K.J. Petrie, R.J. Booth și J.W. Pennebaker, „The immunological effects of thought suppression” („Efectele imunologice ale înăbușirii gândirii”), în *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1998, pp. 1264 – 1272.

J.W. Pennebaker, J. Kiecolt-Glaser și R. Glaser, „Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy” („Dezvăluirea traumelor și funcția imună. Implicații ale sănătății pentru psihoterapie”), în *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 1988, pp. 239 – 245.

J.M. Richards, W.E. Beai, J. Seagal și J.W. Pennebaker, „The effects of disclosure of traumatic events on illness behavior among psychiatric prison inmates” („Efectele dezvăluirii evenimentelor traumatice asupra comportamentului în caz de boală printre cei internați în închisori psihiatrice”), în *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 2000, pp. 156 – 160.

p. 102 - în termenii autoarei feministe Marilyn Frye...

M. Frye, *Oppression (Oprimare)*, în M. Anderson și P. Collins (editori), *Race, Class, and Gender: An Anthology (Rasă, clasă și sex. Antologie)*, New York, Wadsworth, 2001.

p. 103 ... studiu... pe tema conformării la normele feminității...

J.R. Mahalik, E. Morray, A. Coonerty-Femiano, L.H. Ludlow, S.M. Slattery și A. Smiler, „Development of the conformity to feminine norms inventory” („Dezvoltarea conformității cu inventarul normelor femeiești”), în *Sex Roles*, 52, 2005, pp. 317 – 335.

p. 114 - Ceea ce e paradoxal (sau poate firesc) ...

S. Shrauger și M. Patterson, „Self-evaluation and the selection of dimensions for evaluating others” („Auto-evaluarea și selectarea dimensiunilor pentru evaluarea altora”), în *Journal of Personality*, 42, 1974, pp. 569 - 585.

p. 115 ... am publicat în ziarul *Houston Chronicle*...

Brene Brown, „Reality TV bites: Bracing for a new season of bullies” („Reality-show-urile mușcă. Pregătiri de un nou sezon de intimidări”), în *Houston Chronicle*, 30 septembrie 2002, p. 23A.

p. 124 ... cele unsprezece trăsături ale masculinității...

292

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

J. R. Mahalik, B. Locke, L. Ludlow, M. Diemer, R. RJ. Scott, M. Gottfried și G. Freitas, „Development of the conformity to masculine norms inventory” („Dezvoltarea conformității cu inventarul normelor bărbătești”), în *Psychology of Men and Masculinity*, 4, 2003, pp. 3 - 25.

C. B. Brown, „Acompanar: A grounded theory of developing, maintaining, and assessing relevance în professional helping” (Acompanar. O teorie a elaborării progresive în dezvoltarea, menținerea și afirmarea relevanței în ajutorarea profesională”), în *Dissertation Abstracts International*, 63, 2002. (UMI No. 3041999).

B. Brown, *The Gifts of imperfection: Letting Go of Who We Think We Should Be and Embracing Who We Are* (Darurile imperfecțiunii. Să renunțăm la cine credem că ar trebui să fim și să îmbrățișăm persoana care suntem), Center City, Hazelden, 2006.

B. Brown, Shame resilience theory (Teoria rezilienței la rușine), în Susan P. Robbins, Pranab Chatterjee, Edward R. Carida (editori), *Contemporary Human Behavior Theory: A Critical Perspective for Social Work* (Teoria contemporană a comportamentului uman. O perspectivă critică asupra asistenței sociale), ediție revizuită, Boston, Allyn and Bacon, 2011.

p. 127 ... Iepurele de pluș...

Margery Williams, *The Velveteen Rabbit* (Iepurele de pluș), New York, Doubleday, 1922.

Capitolul 4

Armura împotriva vulnerabilității p. 148 - Dr. Kristen Neff...

K. Neff, *Self-Compassion: Stop Beating Yourself up and Leave Insecurity Behind* (Compasiunea față de sine. Nu te mai bate singur și lasă în urmă nesiguranța), New York, William Morrow, 2011.

K. Neff, „Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself” („Compasiunea față de sine. O conceptualizare alternativă a unei atitudini sănătoase față de propria persoană”), în *Self and Identity*, 2, 2003, pp. 85 - 101.

K. Neff, „Development and validation of a scale to measure self-compassion” („Dezvoltarea și validarea unei scale de măsurare a compasiunii față de sine”), în *Self and Identity*, 2, 2003, pp. 223 - 250.

NOTE ȘI REFERINȚE

293

p. 149 ... Gretchen Rubin...

G. Rubin, *Happier at Home: Kiss More, Jump More, Abandon a Project, Read Samuel Johnson, and My Other Experiments in the Practice of Everydaylife* (Mai fericită acasă. Mă sărut mai mult, sar mai mult, renunț la un proiect, citesc din Samuel Johnson și celelalte experiențe ale mele din viața cotidiană), New York, Crown Archetype, 2012.

G. Rubin, *The Happiness Project: Or, Why I Spent a Year Trying to Sing in the Morning, Clean my Closets, Fight Right, Read Aristotle, and Generally Have More Fun* (Proiectul fericirii, sau de ce mi-am petrecut un an încercând să cânt dimineața, să-mi fac ordine în debarale, să mă bat ca lumea, să citesc Aristotel și, în general, să mă distrez mai mult), New York, Harper, 2009.

p. 150 - Andrea Scher...

<http://www.superherojournal.com/>

și

<http://www.superherophoto.corn/>.

p. 151 - Nicholas Wilton...

<http://nicholaswiltonpaintings.com/>

și

<http://www.artplaneworkshop.com/>.

p. 152 ... Leonard Cohen...

Anthem (Imn), în *The Future (Viitorul)*, Columbia Records, 1992. p. 154 ... Centrul pentru Controlul Bolilor...

Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR - Raport săptămânal asupra morbidității și mortalității), noiembrie 2011: *Vital Signs: Overdoses of Prescription Opioid Pain Relievers - United States, 1999 - 2008 (Semne vitale. Supradoze de anestezice opioide prescrise - Statele Unite, 1999 - 2008)*.

p. 154 - Și mai alarmant...

R. Stutman, conferință la *The UP Experience*, 2011. Înregistrarea poate fi urmărită la adresa: <http://www.thestutmangroup.com/media.htmivideo>.

p. 156 - Jean Baker Miller și Irene Stiver...

J.B. Miller și I.P. Stiver, *The Healing Connection: How Women Form Relationships în Both Therapy and Life (Filiera însănătoșirii. Cum leagă femeile relații atât în terapie, cât și în viață)*, Boston, Beacon Press, 1997.

294

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

p. 159 ... Sir Ken Robinson le-a explicat auditorilor...

[http://www.ted.com/talks/Iang/en/șir ken robinson bring on the revolution.html](http://www.ted.com/talks/Iang/en/șir_ken_robinson_bring_on_the_revolution.html).

p. 163 ... Jennifer Louden...

<http://www.Jenniferlouden.com/>.

J. Louden, *The Life Organizer: A Woman's Guide to a Mindful Year (Organizatorul vieții. Ghidul femeilor pentru un an conștient)*, Novato (California), New World Library, 2007.

p. 163 ... pentru ziarul *The Houston Chronicle* un articol...

B. Brown, „Time to get off the phone” („E momentul să-nchizi telefonul”), în *Houston Chronicle*, 25 iulie 2009,

p. B7.

p. 169 ... un capitol despre Derrida din dizertația mea...

„Acompanar: A grounded theory of developing, maintaining, and assessing relevance în professional helping” (Acompanar: O teorie a elaborării progresive în dezvoltarea, menținerea și afirmarea relevanței în ajutorarea profesională”), în *Dissertation Abstracts International*, 63, 2002. (UMI No. 3041999).

pp. 170 - 171 - Statisticile sinuciderilor... stresul post-traumatic...

K. Parrish, „Battaglia calls reducing suicides a top priority” („Battaglia consideră o prioritate reducerea numărului de sinucideri), *Serviciul de Presă al Forțelor Armate americane, Departamentul Apărării al Statelor Unite*, 2011.

M. Harrell și N. Berglass, *Losing the Battle: The Challenge of Military Suicide* (Pierderea bătăliei. Provocarea reprezentată de sinuciderile militarilor), *Rezumat de Politici ale Centrului pentru o Nouă Securitate Americană*, 2011.

p. 171 - Craig Bryan, un psiholog expert în sinucideri...

M. Thompson, „Is the army losing its war on suicide?” („Pierde armata propriul război împotriva suicidului?”), *Time*, 13 aprilie 2010.

p. 172 - Asociația Barourilor Americane...

D. C. Weiss, „Perfectionism, psychic battering among reasons for lawyer depression” („Perfecționismul, «frământările psihice» printre

NOTE ȘI REFERINȚE

295

motivele depresiei în rândurile avocaților”), în *American Bar Association Journal*, 2009.

p. 175 - Deviza celor de la Te-am Red, White, and Blue...

<http://www.teamrwb.org/>.

p. 183 ... comedia Cuscii...

The InLaws, Warner Bros. Pictures, 1979. p. 191 ...

filmul Aproape faimos...

Almost Famous, Dream Works Studios, 2000. p. 191
... *Scott Stratten... <http://www.unmarketing.com/>.*

S. Stratten, Unmarketing: Stop marketing. Start engaging (Ne-marketing. Opriți marketingul. Începeți angajamentul), Hoboken, Wiley, 2010.

Capitolul 5

Atenție la interval! Cum să cultivi schimbarea și să reduci sentimentul de înstrăinare creat de detașarea emoțională *p. 193 ... Terrence Deal și Allan Kennedy...*

T. Deal și A. Kennedy, Corporate Cultures. The Rites and Rituals of Corporate Life (Culturile corporatiste. Riturile și ritualurile vieții corporatiste), New York, Perseus, 2000.

Capitolul 6

Să ne asumăm o schimbare radicală, reumanizând munca și educația *p. 206 ... Sir Ken Robinson face un apel...*

K. Robinson, Out of Our Minds: Learning to Be Creative (Din mințile noastre. Să învățăm să fim creatori), Bloomington (Minnesota), Capstone Publishing, 2011.

p. 209 ... Intimidării la Locul de Muncă...

<http://www.workplacebullying.org/wbiresearch/2010-wbi-national-survey/>.

296

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

p. 209 ... fuseseră intimidati la serviciu.

J. Deschenaux, „Experts: Anti-bullying policies increase productivity” („Experți. Politicile anti-intimidare sporesc productivitatea11), 2007, la adresa: <http://www.shrm.org/LegalIssues/Employmentlaw>.

p. 213 - Bill Gates scria, într-un articol în New York Times...

B. Gates, „Shame is not the solution” („Nu rușinea este soluția11), în The New York Times, 22 februarie 2012.

p. 215 - June Tangney și Ronda Dearing, cercetătoare...

J.P. Tangney și R. Dearing, Shame and Guilt (Rușinea

și vina), New York, Guilford, 2002.

p. 218 ... autori precum beli hooks și Paulo Freire...

P. Freire, *Pedagogy of the Oppressed* (Pedagogia celor oprimați), New York, Continuum, 1970.

b. hooks, *Teaching to Transgress: Education as the Price of Freedom* (Predarea pentru depășire. Educația ca preț al libertății), New York, Routledge, 1994.

p. 219 ... profesorul de asistență socială Dennis Saleebey...

D. Saleebey, „The strengths perspective în social work practice: Extensions and cautions” („Perspectiva forțelor în practica asistenței sociale. Prelungiri și precauții11), în *Social Work*, 41, 3/1996, pp. 296 – 306.

p. 230 – într-un interviu filmat pentru CNN/Money...

<http://www.management.fortune.cnn.com/2012/03/16/lululemonchristine-day> (accesat în martie 2012).

p. 232 ... Seth Godin scrie...

S. Godin, *Tribes: We Need You to Lead Us* (Triburi. Avem nevoie de tine, ca să ne conduci), New York, Portfolio, 2008.

Capitolul 7

Parentingul, element al unei vieți trăite din plin: să îndrăznim să fim așa cum am vrea să fie copiii noștri

P. 243 – *Unul dintre cele mai bune sfaturi...*

The Oprah Winfrey Show, Harpo Studios. 26 mai 2000.

NOTE ȘI REFERINȚE

297

p. 261 ... un studiu întreprins de C.R. Snyder...

C.R. Snyder, *Psychology of Hope: You Can Get There from Here* (Psihologia speranței. Poți ajunge acolo de aici), ediție broșată, New York, Free Press, 2003.

C.R. Snyder, Kenneth A. Lehman, Ben Kluck și Yngve Monsson, „Hope for rehabilitation and viceversa” („Speranța de reabilitare și viceversa”), în *Rehabilitation Psychology*, 51, 2/2006, pp. 89 – 112.

C.R. Snyder, „Hope theory: Rainbows in the mind”

(„Teoria speranței. Curcubeie în minte”), în *Psychological Inquiry*, 13, 4/2002, pp. 249 – 275.

Anexă

Ai încredere în ceea ce spun datele:

Teoria elaborării progresive și procesul meu de cercetare p. 274 – *Principiul teoriei elaborării progresive...*

B. Glaser și A. Strauss, *The Discovery of Grounded Theory* (Descoperirea teoriei elaborării progresive), Chicago, Aldine, 1967.

B. Glaser, *Theoretical Sensitivity: Advances in the Methodology of Grounded Theory* (Sensibilitatea teoretică. Progrese în metodologia teoriei elaborării progresive), Mill Valley (California), Sociological Press, 1978.

B. Glaser, *Basics of Grounded Theory: Emergence versus Forming* (Fundamentele teoriei elaborării progresive. Emergență contra formare), Mill Valley (California), Sociological Press, 1992.

B. Glaser, *Doing Grounded Theory: Issues and Discussions* (Practica teoriei elaborării progresive. Probleme și discuții), Mill Valley (California), Sociological Press, 1998.

B. Glaser, *The Grounded Theory Perspective: Conceptualization Contrasted with Description* (Perspectiva teoriei elaborării progresive. Conceptualizarea în contrast cu descrierea), Mill Valley (California), Sociological Press, 2001.

p. 274 – Fred Kerlinger, cercetător...

Fred N. Kerlinger, *Foundations of Behavioral Research* (Fundamentele cercetării comportamentale), ed. II, New York, Holt, Rinehart, and Winston, 1973.

298

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

p. 275 – După ce am elaborat o teorie a rezilienței la rușine...

B. Brown, 2004, 2005, 2009, 2010.

p. 277 ... teoria elaborării progresive... de Glaser și Strauss...

B. Glaser și A. Strauss, *The Discovery of Grounded*

Theory (Descoperirea teoriei elaborării progresive), Chicago, Aldine, 1967.

p. 277 ... și îmbunătățită de Glaser...

B. Glaser, 1978, 1992, 1998, 2001.

p. 277 - Eșantionarea teoretică...

B. Glaser, 1978.

p. 277 - Un principiu important al teoriei elaborării progresive...

B. Glaser, 1978, 1998, 2001.

p. 278 ... " Totul reprezintă date științifice" ...

B. Glaser, 1998.

p. 280 ... interviul de tip conversație ajustată...

B. Glaser, 1978, 1998.

p. 280 - Cercetătorii care urmează modelul...

B. Glaser, 1978, 1998, 2001.

p. 281 ... teoriile care au reieșit din date.

B. Glaser, 1978, 1998, 2001. p. 282 - Potrivit lui Glaser...

B. Glaser, 1998.

p. 282 ... pentru a nu infirma o teorie existentă.

B. Glaser, 1998.

p. 282 ... să fie identificate... probleme și procese...

B. Glaser, 1992, 1998.

p. 282 ... A explica ceea ce este esențial...

B. Glaser, 1998.

p. 282 ... teoria trebuie modificată în mod constant.

B. Glaser, 1978.

CUPRINS

Cuvânt-înainte la ediția în limba română, de Gáspár György și Otilia Mantelers 5

Recunoștința mea 11

„Curaj fără limite” 15

Introducere: Aventurile mele în arenă 17

Capitolul 1

Nemulțumirea: O analiză a culturii lui

„Niciodată nu-i destul” 31

Capitolul 2

Demascarea miturilor vulnerabilității 44

Capitolul 3

Ce este rușinea și cum lupti împotriva ei

(sau cum lupti cu spiridușii rușinii) 70

Capitolul 4

Armura împotriva vulnerabilității 128

Capitolul 5

Atenție la interval! Cum să cultivi schimbarea și să reduci sentimentul de înstrăinare creat de detașarea emoțională 192

Capitolul 6

Să ne asumăm o schimbare radicală, reumanizând munca și educația

203

Capitolul 7

Parentingul, element al vieții trăite din plin:

să îndrăznim să fim așa cum am vrea să fie copiii noștri 234

Gânduri de încheiere 269

Anexă. Ai încredere în ceea ce spun datele:

Teoria elaborării progresive și procesul meu de cercetare 273

Note și referințe 285

BROWN

Profesoară universitară, autoare de cărți și articole j și vorbitoare în public din Statele Unite, Brene Brown este actualmente cercetătoare la Colegiul Postuniversitar de Asistentă Socială de la j

Universitatea din Houston, Texas, în ultimii doisprezece ani, s-a ocupat de cercetare într-o arie largă de subiecte, care include vulnerabilitatea, curajul, sentimentul valorii personale și cel al rușinii, și a ținut conferințe pe aceste teme, vizionate pe Internet în toată lumea.

distanței și cultivare a implicării! în interviu, tatăl mi-a spus că discuția îi făcuse pe toți să se simtă foarte vulnerabili și că plângeau cu toții, până la încheierea conversației. Mi-a spus că faptul că-i împărtășise fiului său

propriile probleme din anii de liceu îi apropiase foarte mult.

Vreau să subliniez că asemenea exemple nu sunt imaginare, le-am luat din interviuri. Și nu, nu putem fi întruna modele